



**Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**

**Faculdade de Ciências da Educação e Saúde-FACES**

**Curso de Psicologia**

**NILCE MARIA DA SILVA**

**ARTETERAPIA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS  
INSTITUCIONALIZADOS: ESTABELECENDO PONTES**

BRASILIA

2015

**NILCE MARIA DA SILVA**

**ARTETERAPIA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS  
INSTITUCIONALIZADOS: ESTABELECENDO PONTES**

Monografia apresentada ao Centro  
Universitário de Brasília como requisito básico  
para a obtenção do grau de psicólogo.

Prof.Orientador: Prof.Marina Kohlsdorf, Dr.

BRASÍLIA  
2015



**NILCE MARIA DA SILVA**

**ARTETERAPIA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS  
INSTITUCIONALIZADOS: ESTABELECENDO PONTES.**

Monografia apresentada ao Centro  
Universitário de Brasília como requisito básico  
para a obtenção do grau de psicólogo.

Prof. Orientador: Marina Kohlsdorf, Dr.

Brasília, de dezembro de 2015.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Marina Kohlsdorf, Dr.

---

Prof. Maria do Carmo Lima Meira, Me.

---

Prof. Cláudia May Philippi, Me.

À força criativa, espontânea e inteligente do Cosmos  
que me criou,  
a todos os seres que me acolheram,  
incentivaram  
e favoreceram a jornada  
para eu me tornar quem sou  
GRATIDÃO!

## **RESUMO**

Esta pesquisa teve por objetivo investigar as contribuições da arteterapia na qualidade de vida de idosas institucionalizadas, a partir da participação processual das mesmas em encontros arteterapêuticos. Os pressupostos teóricos e metodológicos da abordagem junguiana em arteterapia norteou esta pesquisa, bem como o paradigma do desenvolvimento ao longo da vida-LifeSpan. Trata-se de pesquisa qualitativa e quantitativa com base em pesquisa-ação. Participaram do processo arteterapêutico 11 senhoras, com idades entre 64 anos e 85 anos, residentes em uma Instituição de Longa Permanência. O Questionário SF-36 de qualidade de vida foi aplicado no início e ao término do processo arteterapêutico, e para sua análise utilizou-se do teste não paramétrico de Wilcoxon. Foram realizadas 12 oficinas de arteterapia com duração de 2 horas e 30 minutos cada. A metodologia da Análise do Discurso (AD) Pechêutiana foi utilizada para análise dos dados das oficinas, e foram consideradas as linguagens plástica, corporal e verbal dos participantes do grupo. Constatou-se que os idosos podem se beneficiar com o processo arte terapêutico, principalmente na aquisição e/ou resgate da autonomia, encorajamento e autoestima, e por conseguinte empoderamento, contribuindo para na melhoria da qualidade de vida.

Palavras Chave: Arteterapia - Idoso Institucionalizado - Qualidade de vida

## **ABSTRACT**

This research aimed to investigate how the participation of institutionalized elderly in an arttherapeutic process can contribute to the improvement of their quality of life. The conceptual and methodological aspects of the Jungian approach in art therapy have guided this research, as well as the Psychology of Development and Aging, represented by lifespan theory. This is a qualitative and quantitative research based on action research. Eleven elderly women leaving in an institution of long permanence, with ages between 64 and 85 years old took part in this research. The SF-36 Questionnaire was applied at the beginning and at the end of the art therapeutic process; for statistical analysis the non-parametric test of Wilcoxon for normalization of data was used. Twelve workshops of arttherapy that last two hours and 30 minutes each one were held. The Pêcheux's discourse analysis (DA) was used for data analysis, and the plastic, body and verbal language of the participants of the group were considered. It was found that the elderly can benefit from the art therapeutic process, especially in the acquisition and/or recovery of autonomy, encouragement, self-esteem and empowerment, improving their quality of life.

**Keywords:** Arttherapy - Institutionalized Elderly - Quality of life

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 DESENVOLVIMENTO .....</b>	<b>12</b>
2.1 ARTETERAPIA .....	12
2.1.1 Contextualização Histórica .....	13
2.1.2 Arteterapia Analítica .....	18
2.1.3 Propriedades dos Materiais .....	23
2.2 ENVELHECIMENTO.....	26
2.3 METODOLOGIA.....	32
2.3.1 Participantes.....	32
2.3.2 Local.....	33
2.3.3 Instrumentos.....	33
2.3.4 Procedimentos.....	33
2.3.5 Análise dos dados.....	36
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>37</b>
3.1 O GRUPO.....	37
3.2 CASO ICARA.....	48
3.3 CASO ROSA.....	64
3.4 QUESTIONÁRIO SF-36.....	72
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>74</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>79</b>
Anexos .....	82

## 1 INTRODUÇÃO

No contexto das últimas décadas do século XX, marcadas por mudanças histórico-socioculturais e tecnológicas significativas, constatou-se um aumento da longevidade em decorrência da diminuição das variáveis mortalidade e fecundidade, fenômeno creditado aos avanços da medicina e da biologia e que persiste até os dias atuais (CAMARANO; KANSO, 2011).

O censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), do ano 2013, apontou os seguintes dados: o grupo de idosos de 60 anos ou mais representa 13% da população total do Brasil, cerca de 26,3 milhões de pessoas, em sua maioria mulheres (55,7%) caracterizando a feminização da velhice, e moradores de áreas urbanas (84,3%). A projeção para o ano de 2030 é um número de idosos maior que o número de crianças com até 14 anos, e para o ano de 2055 a participação de idosos na população total será maior que a de crianças e jovens com até 29 anos de idade (IBGE, 2013). Em 2010 os números do censo revelaram 20 milhões de idosos no Brasil, sendo 83 mil institucionalizados, com um maior índice de mulheres (IBGE, 2010); não foram encontrados dados atualizados. Vê-se, portanto, um aumento significativo deste segmento populacional nesses três anos.

O conceito de velhice não é consensual, posto que cada época da história, cada sociedade em particular traz em si seus próprios valores, princípios e crenças subjetivas em comum. Desta forma, a velhice pode ser considerada um construto social e temporal como o resultado da interação organismo-ambiente, ambos ativos e em mudança, numa articulação constante. Assim sendo, não se pode determinar o envelhecer apenas pela cronologia, mas também pelos aspectos físicos, funcionais, sociais, mentais e de saúde do sujeito, e tem-se que o processo de envelhecimento é multidirecional, multifatorial e contraditório (PACHOAL, 2002).

Na contemporaneidade, o tema do envelhecimento populacional tem sido pauta de discussões e algumas pesquisas nos setores de educação, serviços, saúde e Estado, e ações, traduzidas em políticas públicas, vem sendo normatizadas e implementadas de maneira ainda tímida, no sentido de garantir a este segmento um

aumento e manutenção de uma boa qualidade de vida (CAMARANO; KANSO, 2011).

Este trabalho se situa neste campo da qualidade de vida no envelhecimento, como estratégia de ação interventiva em idosos institucionalizados, através da participação dos mesmos em um processo arteterapêutico, e se justifica frente ao quadro que se delineia no Brasil, qual seja: o aumento crescente de idosos e de longevos e as fortes mudanças sócio demográficas que geram mudanças substanciais na estrutura familiar, induzindo parte deste segmento populacional à busca por abrigo em Instituição de Longa Permanência para Idosos-ILPIs, levando-os a vivenciar esta etapa da vida, muitas vezes, cercada por impedimentos e constrangimentos das mais diversas ordens, gerando perda de seu poder pessoal (FREITAS, 2010).

O termo Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) surgiu nas comissões e congressos da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia nos últimos anos, havendo sugestões para que ela procure ser “uma residência, mostrando, tanto nos seus aspectos físicos quanto em toda a sua programação, detalhes que lembrem uma casa, uma moradia, a vida numa família” (BORN; BOECHAT, 2011, p.1.299).

Desta feita, por força da Resolução da Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária - RDC nº 283/2005, o termo Instituição de Longa Permanência para Idosos, substituindo o termo Asilo, passou a vigorar e normas de funcionamento desta modalidade assistencial foram estabelecidas. Segundo a RDC nº 283/2005, ILPIs são “instituições governamentais ou não governamentais, de caráter residencial, destinadas a domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condições de liberdade, dignidade e cidadania” (BORN; BOECHAT, 2011, p.1.299).

A despeito de todo o ideário da RDC nº 283/2005, a institucionalização, na maioria dos casos, representa para o idoso o isolamento social e dissolução de laços afetivos, levando-o a experienciar transformações no seu modo de vida, tornando-o vulnerável ao estado de solidão, à perda da autoimagem, autoestima e de identidade, fatores estressantes e desencadeadores da depressão e outras

patologias, interferindo no seu processo desenvolvimental saudável (FREITAS, 2010).

Baltes (1999 apud Fonseca, 2007) argumenta que o desenvolvimento psicológico do sujeito ocorre ao longo de toda a vida de “forma simultaneamente multilinear e multidimensional” (p.16), possibilitando às pessoas idosas preservarem e desenvolverem suas capacidades cognitivas e plasticidade, a depender de suas condições físicas e de saúde, e estes potenciais podem ser otimizados a partir de “intervenções intencionais e deliberadas nesse sentido, ou mediante a criação de contextos de vida estimulantes” (FONSECA, 2007, p.16).

Partindo deste pressuposto da Psicologia desenvolvimental do ciclo de vida, *Life Spam*, levanta-se a hipótese de que a participação de idosas institucionalizadas em um processo arteterapêutico, voltado para a valorização do envelhecer, oferecendo oportunidades de explorar problemas e potencialidades pessoais e de desenvolver recursos físicos, cognitivos, afetivos e emocionais através da expressão artística, possa implicar na melhoria da qualidade de vida desse segmento populacional,

No dizer de Fabietti (2004, p. 89), o “uso da arte como terapia pode ser um meio tanto de reconciliar conflitos emocionais, como de estimular a auto percepção e crescimento pessoal levando a um empoderamento e ressignificação da vida”.

Assim sendo, esta pesquisa, cujo objetivo foi identificar contribuições da arteterapia para a qualidade de vida de idosas institucionalizadas a partir da participação processual das mesmas em encontros arteterapêuticos, buscou interligar subsídios teóricos relativos ao processo de envelhecimento e subsídios teórico-práticos da arteterapia.

Em um primeiro momento, neste trabalho encontra-se uma breve dissertação acerca da arteterapia, sua definição e contextualização histórica, conceitos básicos da psicologia analítica a fim de se compreender a aplicação dos mesmos na prática da arteterapia analítica, abordagem que embasa esta pesquisa, e propriedades dos materiais e técnicas utilizadas.



Segue-se o tema envelhecimento onde se encontram a conceituação de velhice, a questão da institucionalização e os paradigmas que sustentam as teorias psicológicas do envelhecimento, com destaque para o Paradigma do curso de Vida- *Life Span* e Teoria SOC- Seleção, Otimização e Compensação, que nortearam o âmbito desta pesquisa.

Na sequência é delineada a metodologia utilizada neste trabalho, que se apoiou na pesquisa de campo e bibliográfica de cunho misto, ou seja, qualitativo e quantitativo com base em pesquisa-ação e delineamento quase experimental, a partir da aplicação da Escala de Índice de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde – Questionário SF-36 (The Medical Outcomes Study 36- item Short - Form Health Survey), bem como da intervenção por meio de estratégias arteterapêuticas em um grupo de onze senhoras institucionalizadas, com idades entre 64 e 85 anos, que se encontraram duas vezes por semana por duas horas e meia, durante 12 oficinas, na Instituição de Longa Permanência onde residem.

Na continuação têm-se os resultados da pesquisa e a discussão. Para análise do corpus, ou seja, dos dados coletados durante o processo arteterapêutico, utilizou-se da metodologia da análise do discurso (AD) Pechêtianna de Linha Francesa, e foram consideradas as linguagens plásticas, corporal e verbal das participantes do grupo.

Ao final, as considerações finais e bibliografia utilizada.

Nos anexos, encontram-se o modelo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido -TCLE (Anexo A), modelo da Escala de índice de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde- Questionário SF-36 (The Medical Outcomes Study 36- item Short- Form Health Survey) (Anexo B), os relatórios diários, observações, fotos e verbalizações, com a finalidade de propiciar ao leitor o acompanhamento das oficinas arteterapêuticas e o processo vivido por cada uma das participantes e suas transformações (Anexo C) e uma síntese das técnicas psicofísicas para o desenvolvimento humano, do Movimento Vital Expressivo, do sistema Rio Aberto, utilizadas como aquecimento nas oficinas (Anexo D).

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 ARTETERAPIA

O processo criativo é um complexo independente, surge e esvaece conforme suas próprias motivações internas, envolve aspectos que vão além da consciência e tem a energia de um instinto (JUNG, 2012).

Neste sentido Jung (2012, p. 54) profere que a relação entre psicologia e arte é discutível

[...] apenas aquele aspecto da arte que existe no processo de criação pode ser objeto da psicologia, não aquele que constitui o próprio ser da arte [...] a pergunta sobre o que é a arte em si, não pode ser objeto de considerações psicológicas, mas apenas estético-artísticas.

Ciornai (2004) complementa estas proposições lembrando que a linguagem artística é uma linguagem pré-verbal, a expressão mais remota de comunicação na história da humanidade, assim, ela remete a conteúdos mais antigos, às camadas mais profundas da psique, permitindo ao indivíduo perceber, apreender e representar de modo singular, através de símbolos, elegidos e/ou criados por ele, sua relação consigo, com os outros e com o mundo.

Desta feita, tem-se a definição de Arteterapia pela American Art Therapy Association (AATA), fundada em 1969

A arteterapia baseia-se na crença de que o processo criativo envolvido na atividade artística é terapêutico e enriquecedor da qualidade de vida das pessoas. Arteterapia é o uso terapêutico da atividade artística no contexto de uma relação profissional por pessoas que experienciam doenças, traumas ou dificuldades na vida, assim como pessoas que buscam desenvolvimento pessoal. Por meio do criar em arte e do refletir sobre os processos e trabalhos artísticos resultantes, pessoas podem ampliar o conhecimento de si e dos outros, aumentar sua autoestima, lidar melhor com sintomas, estresse e experiências traumáticas, desenvolver recursos físicos, cognitivos e emocionais e desfrutar do prazer vitalizador do fazer artístico (CIORNAI, 2004, p.8).

A arteterapia, portanto, conforme Santos (2002, p.63) propicia ao ser humano a capacidade de expressar, podendo fazer “a integração de elementos conflitantes: impulso-controle; amor-acolhimento versus ódio-agressividade; sentimento-

pensamento, fantasia-realidade, consciente-inconsciente, verbal, pré-verbal e não verbal”; e Fabietti (2004, p. 89) completa dizendo que o “uso da arte como terapia pode ser um meio tanto de reconciliar conflitos emocionais, como de estimular a auto percepção e crescimento pessoal levando a um empoderamento e ressignificação da vida”.

### 2.1.1 Contextualização histórica

A primeira forma de comunicação do homem, de que se tem notícia, foi através de imagens. Nas cavernas de Niaux, Font-de-Gaume e Lacaux na França e Altamira na Espanha foram encontradas imagens de traços simples e mãos em negativo, datadas do período paleolítico superior acerca de 30.000 a. C. (PROENÇA, 2012).

No período paleolítico passou a desenhar e pintar animais. Os temidos eram representados por traços fortes denotando força e movimentos, e os mais dóceis com linhas que transmitiam a leveza e fragilidade. Acreditava-se que poderia matar o animal verdadeiro desde que o representasse ferido mortalmente num desenho (PROENÇA, 2012).

O homem ao representar o mundo em que vivia, dele se apropriava e se organizava. Assim, estabelecendo a integração de aspectos do inconsciente e da consciência, a força do símbolo já se fazia presente (BELLO, 2003).

A linguagem das artes, ao longo do tempo, vem contando a história da humanidade, dos seus diversos mundos interiores, refletindo crenças fundamentais, valores, tendências culturais, históricas, filosóficas e ideológicas, o *modus-vivendis* de uma civilização, de uma época (SANTOS, 2002).

Freud (1998) apontou a comunicação simbólica como função catártica, que é o expurgo de materiais indesejáveis da mente. Ao analisar produções artísticas de seus pacientes e outras obras de arte, Freud (1998, p.77) disse: “[...] o artista se afasta de uma realidade insatisfatória para esse mundo da imaginação [...] suas criações, obras de arte eram as satisfações imaginárias de desejos inconscientes, da mesma forma que os sonhos [...]”.

Entre os anos de 1876 a 1906, criminalistas e psiquiatras empregaram o recurso da arte, com motivações inconscientes, com a finalidade de diagnosticar doenças mentais; e em 1900 foi realizada a primeira exposição de trabalhos de doentes mentais, comumente diagnosticados como esquizofrênicos incuráveis, no Bethlem Royal Hospital de Londres (FRAYSE-PEREIRA, 1985).

Na década de 20, Jung (1875-1961) utilizou desenhos e pinturas como parte do tratamento psicoterápico. As imagens simbólicas trazidas do inconsciente pelos pacientes eram plasmadas nas produções artísticas, e constatou que as imagens representavam uma simbolização do inconsciente pessoal e também do inconsciente coletivo (SILVEIRA, 2006).

Conforme Andrade (2004), a partir dos trabalhos de Jung, a arte como terapia passou a ser objeto de estudo e aplicação em várias partes do mundo. No ínterim de 1925 e 1927, Wegmann e Steiner, na Suíça, e Husseman, na Alemanha, prescreveram-na como parte do tratamento em saúde mental e Margareth Hauschka (1896-1980) desenvolveu a técnica denominada Terapia Artística, fundamentada na visão médica, terapêutica e artística e na Antroposofia de Rudolf Steiner (1861-1925).

Nos Estados Unidos, destaca-se a psicóloga, educadora e artista Margareth Naumburg (1890-1983) considerada a “mãe” da arteterapia, por ter sido pioneira em caracterizá-la como um campo específico e estabelecer os fundamentos teóricos para o seu desenvolvimento. A partir de 1930, Naumburg influenciada por Freud, Jung e Sullivan, pela filosofia oriental, ocultismo, psicodrama, parapsicologia, arte surrealista e arte primitiva desenvolveu uma teoria intitulando-a “arte em terapia”, onde a expressão artística era utilizada no tratamento psicoterápico e psiquiátrico, com ênfase na importância do desvelamento dos conteúdos simbólicos representados (ANDRADE, 2004).

Para Naumburg (1890-1983) a linguagem simbólica através da imagem alcançava o inconsciente de forma mais eficiente que o uso da palavra utilizada nas psicanálises e psicoterapias dinâmicas; e, na década de 40, no pós-guerra, devido à emergência de um público diferenciado, sistematizou a arteterapia, que além do uso das artes no processo psicoterapêutico, conferiu grande ênfase aos trabalhos

corporais. Não interpretava os trabalhos de seus clientes, incentivava-os a buscar, eles mesmos, o significado de suas próprias produções (ANDRADE, 2004).

Florence Cane (1882-1952), irmã de Naumburg, influenciada pelo filósofo George Gurdjieff (1866-1949), se utilizou dos princípios da Terapia Artística de Steiner na educação escolar. Cane cria que a pessoa não devia ser dissociada de sua arte, são partes integrantes um do outro (ANDRADE, 2004).

Há de se destacar o trabalho de Edith Kramer com filhos de refugiados em Praga na década de 30, onde destacou o valor terapêutico das atividades artísticas com crianças traumatizadas. Mais tarde, nos Estados Unidos, deu ênfase à ideia da “arte como terapia”. A arteterapia é concebida como “um meio de fortalecer o ego, desenvolver o senso de identidade e o amadurecimento de forma geral”. Seu conceito está “centrado no valor terapêutico do processo criativo e do fazer artístico em si”. Kramer seguiu a vertente iniciada por Cane (CIORNAI, 2004, p.27).

Na década de 60, nos Estados Unidos, adepta da abordagem Gestalt-terapia, Janie Rhyne defendeu “a arte como e em terapia”, onde “o valor terapêutico da atividade artística está tanto no processo de criação quanto nas possíveis reflexões e elaborações posteriores sobre os trabalhos realizados” (CIORNAI, 2004, p.29).

No Brasil, a psiquiatra Nise da Silveira (1905-1999) ao assumir a Seção de Terapêutica Ocupacional e Reabilitação no Centro Psiquiátrico Pedro II no Rio de Janeiro, em 1946, propôs atividades expressivas e a essa abordagem denominou-a “Terapia Expressiva”, como forma de contrapor aos métodos invasivos psiquiátricos da época. Nise da Silveira, muito embora não concordasse com o termo Arteterapia, pois o nome arte poderia trazer ao público leigo uma conotação de trabalho elaborado em detrimento da expressão livre dos conteúdos internos do indivíduo, influenciou sobremaneira a divulgação e a confiabilidade do método no Brasil (ANDRADE, 2004).

Com o aumento dos trabalhos expressivos nos ateliês, Nise da Silveira fundou o Museu de Imagens do Inconsciente em 1952, e em 1956 a Casa das Palmeiras, na cidade do Rio de Janeiro, ambos em atividade até os dias atuais (ANDRADE, 2004).

Segundo Silveira (2006), as imagens que ocorriam nos trabalhos expressivos de esquizofrênicos podiam também ser encontradas em culturas da antiguidade, das quais esses pacientes não tinham conhecimento. Jung também observou essas ocorrências em trabalhos de seus pacientes psiquiátricos, o que veio confirmar sua teoria de que “existe uma base psíquica comum para todos os seres humanos” e essa confirmação se fez possível, a partir de correspondências trocadas com Jung e de seu encontro com Nise na Casa das Palmeiras, no Rio de Janeiro, na década de 60.

Silveira (2006, p.82) chega à conclusão

de que uma imagem não é simples conglomerado de conteúdos do inconsciente. Constitui uma unidade e contém um sentido particular: expressão da situação do consciente e do inconsciente, constelados por experiências vividas pelo indivíduo.

Digno de nota, também, as iniciativas de Osório César (1895-1979) e Ulisses Pernambuco (1892-1943). Osório César estudante interno do Hospital Psiquiátrico Juqueri em Franco da Rocha, São Paulo, em 1923, seguindo a linha Freudiana, desenvolveu estudos de artes junto aos internos, e em 1925 criou a Escola Livre de Artes Plásticas do Juqueri, dentre outras contribuições. Osório César “acreditava que o fazer arte já propiciava a cura por si, por ser um veículo de acesso ao conhecimento do mundo interior”. Ulisses Pernambuco na década de 30, em Recife, se utilizou da arte para a educação de crianças e adolescentes com necessidades especiais e à educação de suas famílias, no sentido de reintegrá-los às mesmas e evitar a internação (ANDRADE, 2004, P.34).

Entre 1984 e 1990, Bello passou a pesquisar abordagens em arteterapia e terapia expressiva, agregando-as ao pensamento de Jung, Bateson, Milton Erikson, Gowan, Maslow, Ormont, Progof, Fritjoff Capra e Rolando Toro, dentre outros. Ao resultado desse trabalho chamou de Processo de Pintura Espontânea (BELLO, 2003).

Nas palavras de Bello (2003, p. 13)

[...] A pintura espontânea é um ato profundo, através do qual pintamos as emoções que vivem na nossa mente inconsciente [...]

permitindo nos libertar dos pensamentos limitadores criados pelas feridas que adquirimos e internalizamos ao longo de nossa vida, impedindo o fluxo de nossa essência [...] O criar em arte é transformador.

Sendo um processo de autoconhecimento, não se submete à [...] “regras de composição ou valores externos [...] é a expressão da energia vital da pessoa” que o conduz ao descobrimento de valores, ideias e potencialidades de seu Self (BELLO, 2003, p.12).

Nos exercícios de aquecimento, Bello (2003, p.104) enfatizou o uso do corpo através de recursos da Biodança, uma vez que “os movimentos que sensibilizam as pessoas e induzem emoções fortes, provoca uma série de alterações químicas no corpo, reprogramando o organismo para viver a vida a partir de sua natureza essencial”, tratando o sujeito holisticamente, ou seja, a conexão corpo-mente-espírito.

Embora tenha sido difundida na Europa desde a década de 20, em hospitais gerais, comitês e conferências, somente em 1980 foi oficializada como curso de graduação e pós-graduação. Hoje é reconhecida como profissão em vários países do mundo, contando com curso de graduação, especialização e mestrado em abordagens junguiana, psicanálise, Gestalt-terapia, psicologia comportamental, antroposofia, dinâmica energética do psiquismo, transpessoal, entre outras (ANDRADE, 2004).

Assim, arteterapia ou arte terapia vem sendo aplicada nos setores da saúde, educação, empresarial e social a sujeitos de qualquer faixa etária, trabalhando com clientes individuais ou em grupo, em terapias focais breves e terapias de longa duração, e tem se mostrado uma aliada às psicoterapias (ANDRADE, 2004).

No Brasil, apesar do processo de reconhecimento da profissão ainda tramitar no Congresso Nacional, existem cursos livres que formam facilitadores e cursos de pós-graduação *latu-senso*, reconhecido pelo MEC, formando especialistas. Tem forte influência da arteterapia americana, mas, são muitos os pesquisadores brasileiros a se debruçarem a construir uma linguagem própria, dentre os diversos referenciais teóricos e abordagens psicológicas existentes.

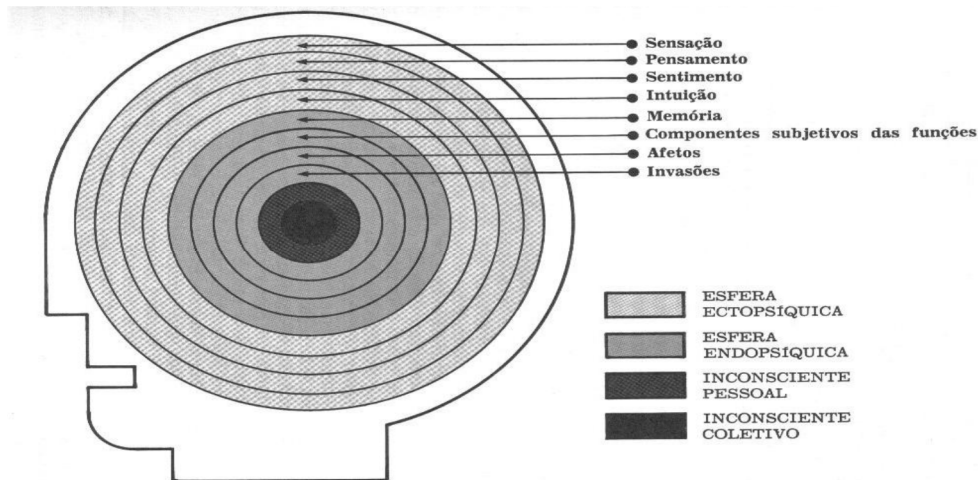
### 2.1.2 Arteterapia analítica

Para adentrar os meandros da Arteterapia Analítica, faz-se necessário discorrer sobre alguns conceitos básicos da psicologia analítica, com o propósito de tornar compreensível para o leitor a emprego dos mesmos na prática da Arteterapia.

A psicologia Junguiana, também conhecida como psicologia analítica, é uma abordagem psicológica teórica, cunhada pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1875-1961) que aborda os fenômenos psíquicos na sua complexidade, e busca o autoconhecimento como condição para a transformação do ser e consequentemente sua autorrealização, na trilha da individuação (JUNG, 2008).

Jung considera a pessoa na sua totalidade, ela já nasce “Sendo”, é criativa e espontânea desde sempre. Esta totalidade denominou-a *psique* que orienta o indivíduo no seu ajustamento e adaptação ao ambiente físico e social, e contém três níveis: o consciente, o inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo, conforme diagrama abaixo (Jung, 2008, p.39).

Figura 1 – A Psique



Fonte: Fundamento de psicologia analítica, p.39.

A esfera ectopsíquica refere-se às funções da consciência, e a esfera endopsíquica ao complexo consciente do ego (JUNG, 2008).

A Consciência é “um campo restrito de visão momentânea [...] produto da percepção e orientação do mundo externo”. É a única unidade psíquica a qual o



indivíduo tem acesso inteiramente através do pensamento, sentimento, sensação e intuição (HALL E NORDBY, 2005, p.5).

O cerne da consciência é o Ego, também denominado Complexo do Ego, é o centro das atenções e desejos do indivíduo, constituído pela percepção geral do corpo, afetos e pelos registros da memória. O ego é uma composição feita de múltiplos elementos que formam uma “unidade bastante coesa para transmitir impressão de continuidade e de identidade consigo mesma”, é ele quem “atrai os conteúdos do inconsciente”, bem como catalisa e elege “as impressões do exterior” tornando-os conscientes (JUNG, 2008, p.7).

De acordo com Jung (2008) nada do que foi experimentado e experienciado deixa de existir; os conteúdos rejeitados e reprimidos pelo ego ou esquecidos conscientemente pelo indivíduo formam o inconsciente pessoal, cuja característica é a capacidade de formação de grupo de ideias com ampla carga afetiva, como se fossem personalidades autônomas, denominadas complexos, capazes de influir nos pensamentos e comportamentos do indivíduo. Os processos psíquicos que constituem o inconsciente pessoal tem acesso à consciência por meio das funções endopsíquicas, ou seja, aquelas que não se submetem à vontade, e podem influenciar os processos conscientes originando distúrbios psíquicos e/ou somáticos, e também atuar na produção onírica.

Além dos conteúdos de ordem pessoal, padrões de comportamento de ordem coletiva encontram-se no inconsciente, a que Jung (1875-1961), após analisar diversas culturas e mitologias, chamou de Inconsciente coletivo. Segundo Jung (apud Silveira, 2006) é uma forma de concentração de energia psíquica e comportamentos, que é universal, e vêm sendo repetidos ao longo de toda a história da humanidade, nas diversas civilizações.

De acordo com Hall e Nordby (2005, p.32), existem no inconsciente coletivo os arquétipos, palavra composta do grego *Arch*=começo e *Tipos*=forma, quer dizer “imagens primordiais”. Os arquétipos são padrões determinantes dos comportamentos que seguem a nossa existência, que independem de cultura, lugar ou época histórica, são universais, e só se dão a conhecer metaforicamente através da interpretação dos símbolos, sonhos, fantasias, visões, mitos e da arte. Na

realidade os “arquétipos são amorfos”, mas “elementos fundamentais das imagens, mais que as próprias imagens”.

Conforme Hall e Nordby (2005), Jung se debruçou, mais atentamente, ao estudo de alguns arquétipos, pois são os que mais inferem na personalidade e comportamento do indivíduo, a saber:

- Persona que é a máscara, o personagem, ou seja, o modo como o indivíduo se apresenta, compondo seus vários papéis sociais, é a face externa da psique. Se há uma inflação, isto é, a identificação exacerbada do ego com a persona, o indivíduo entra em conflito com outros aspectos da sua personalidade o que pode levá-lo a uma não percepção, ou percepção distorcida de si mesmo, desenvolver sentimentos de superioridade ou inferioridade e experienciar sentimentos de solidão e distanciamento.
- Animus é a face interna da psique feminina, a personificação masculina do inconsciente da mulher.
- Anima é a face interna da psique masculina, a personificação das tendências psicológicas femininas na psique do homem.

Jung (2008) atesta que o homem e a mulher desenvolveram a anima e o animus, respectivamente, pelo convívio mútuo através dos tempos e estes arquétipos auxiliam a convivência harmoniosa entre gêneros. Por questões sociais, na maioria das vezes, estes arquétipos não se desenvolvem, causando um desequilíbrio entre a persona e a anima ou o animus.

- Sombra é a natureza primitiva, a força instintiva e pode representar o que há de melhor ou de pior no indivíduo. Esta natureza é responsável pela vitalidade, criatividade, espontaneidade e vigor do indivíduo. Para tanto, o ego deve estar em harmonia com a sombra canalizando as forças instintivas e não as obstruindo. Na obstrução, esta força fica em latência, em estado primitivo e indiferenciado no inconsciente e pode desabrolhar dominando o ego em momento de crise, levando o indivíduo ao desamparo.
- Self é o arquétipo do Si Mesmo, da totalidade da psique

O Self tem a capacidade de regular ou governar, influenciar a personalidade, tornando-a capaz de amadurecer e de aumentar a sua perceptividade. Através do desenvolvimento do self, o homem

fica motivado para aumentar a consciência, a percepção, a compreensão e o rumo da própria vida”[...] a individuação (HALL e NORDBY, 2005, p. 44).

- Puer está ligado ao arquétipo da criança.
- Senex relaciona-se ao arquétipo do velho.

Puer x Senex, para esta pesquisa, dentre muitas formas de entendimentos destes arquétipos, serão considerados como “as expressões humanas da vivência do tempo” (MONTEIRO, 2008, p.22).

No capítulo Envelhecimento, retornar-se-á a estes arquétipos.

## Individuação

Para Jung, a individuação é o conceito chave do desenvolvimento. A partir das suas experiências e do autoconhecimento, o indivíduo desenvolve sua essência, seu sentido profundo - o si mesmo, o Self, e atinge a autorrealização, ou seja, a sua individuação. Para tanto, o ego, centro da consciência, deve tornar-se flexível, desconstruir paradigmas cristalizados, abrir-se à realização do fluxo criativo do inconsciente, ampliando assim, espaços para novas possibilidades de diálogo com o inconsciente para que novas transformações aconteçam. O processo de individuação é o processo de vir a ser (HALL e NORDBY, 2005).

## Símbolo

Nas palavras de Jung (vol.7, p.287, apud Calvin e Nordby, 2005, p. 103)

O símbolo não é um signo que oculta uma coisa conhecida de todos [...] representa uma tentativa de elucidar, através da analogia, algo que ainda pertence inteiramente ao domínio do desconhecido, ou de alguma coisa que virá a ser [...] na atividade formadora do símbolo há uma ação mediadora, uma tentativa de encontro entre opostos movida pela tendência inconsciente à totalização.

De acordo com Silveira (2006, p. 71), “nem toda imagem arquetípica é um símbolo”, mas “em todo símbolo está sempre presente a imagem arquetípica como fator essencial”; o símbolo trás a mensagem para aquilo que a consciência não consegue apreender. Ele vem carregado de grande quantidade de energia psíquica, representações da psique, e tem vida própria. Assim sendo, não há de se procurar por significados ocultos ou distorcidos.

Em contraposição a Freud (1856-1939), que se utilizou das imagens como catarse, Jung (1875-1961) a utilizou primeiramente como um método de autoanálise e descobriu a importância das imagens no desvelamento dos conteúdos inconscientes. A partir desta constatação, Jung incentivou seus pacientes a pintar o que viesse à mente. Posteriormente, o próprio paciente significava sua produção, não permanecendo na dependência do terapeuta. O princípio do método era tornar os conteúdos do inconsciente acessíveis e compreensíveis para o paciente. Desta forma, concluiu que o fazer em arte era um método eficaz de lidar com os aspectos de cura dos arquétipos e percebeu, ao longo da terapia, que as imagens ajudavam os pacientes a se tornarem conscientes desses arquétipos (MALCHIODI, 2008).

No processo criativo em arteterapia analítica os símbolos plasmados pela energia psíquica nas produções traduzem os vários estágios da psique, permitem a comunicação entre consciente e inconsciente contribuindo para o desvelamento e resolução dos estados afetivos conflitivos, expansão e estruturação da personalidade facilitando o contato, a compreensão e a transformação do si mesmo, ou seja, a individuação (MALCHIODI, 2008).

Desta forma, os símbolos que surgem nas criações são representações arquetípicas, e como têm vida própria, não são passíveis de interpretação pelo terapeuta. O indivíduo, o criador, é que dialoga com sua criação e lhe atribui o significado, muito embora, o próprio ato de criar já seja terapêutico, uma vez que ao dar forma às emoções e sentimentos há uma despotencialização das figuras ameaçadoras, contribuindo para o equilíbrio psíquico (SILVEIRA, 2006).

Germain Basin (1901-1990) (apud Silveira, 2006, p.148) corrobora ao dizer: “o pensamento escrito ou o pensamento pintado não se determinam nem explicam um ao outro. O que é necessário é ir além deles, recuar até o mundo arquetípico do inconsciente coletivo”.

Desta feita, conforme Rubin (2009), tanto a psicologia analítica quanto a arteterapia analítica comungam da ideia de que a expressão espontânea da arte promovem o acesso ao inconsciente. A expressão espontânea é qualquer imagem feita de maneira não diretiva, simplesmente a pessoa desenha, pinta, modela, etc., usando livremente dos materiais que deseja, seguindo sua intuição. O objetivo da

expressão espontânea, assim como a associação livre, é auxiliar o indivíduo a expressar seus conflitos tão livremente quanto possível.

O papel do terapeuta na arteterapia analítica é acompanhar o indivíduo na sua jornada para a autorrealização, que passa necessariamente pelo autoconhecimento, dialogando e procurando facilitar o processo criativo, que é inerente a todo o ser humano, encorajando a criar imagens espontaneamente e descobrir o significado de sua expressão, disponibilizando materiais concernentes à necessidade do momento (Rubim, 2009).

Nas palavras de Jung (2007, p.43)

[...] O meu esforço consiste justamente em fantasiar junto com o paciente. Pois não é pouca importância que dou à fantasia. [...] Toda obra humana é fruto da fantasia criativa. Se assim é como fazer pouco caso do poder da imaginação? [...] o poder da imaginação, com sua atividade criativa, liberta o homem da prisão da sua pequenez, do ser “só isso”, e o eleva ao estado lúdico. O homem, como diz SCHILLER, ‘só é totalmente homem, quando brinca’ (JUNG, 2007, p. 43).

As linguagens artísticas, materiais e técnicas utilizadas na Arteterapia, como catalisadores dos conteúdos internos do sujeito, são as mais variadas possíveis: pintura, pintura espontânea, colagem, modelagem, desenho, tecelagem, bordado, marionetes, máscaras, artes gráficas, fotografias, mosaico, artes cênicas, dança, etc., cada uma com sua função e propriedades que devem ser adaptadas ao sujeito, facilitando o caminho à individuação. (URRUTIGARAY, 2011).

### 2.1.3 Propriedades dos materiais

#### a. Pintura espontânea

- Devido à fluidez da tinta, propicia o movimento de expansão e soltura, e por ser um elemento líquido gera alguma dificuldade para ser controlada;
- coloca em suspenso a mente racional para que o símbolo catalise um processo ainda por ocorrer na psique, uma vez que o símbolo é atemporal;
- pinta-se a mente inconsciente sem preocupação com julgamento de certo ou errado, dando ênfase em ser fiel às emoções, às sensações, à sensibilidade, ao gesto e à intuição (BELLO, 2003).

## b. Colagem

Esta técnica possibilita

- o exercício do fazer e refazer um trabalho proporcionando ao indivíduo confiança, uma vez que as formas podem ser mudadas de lugar ou descartadas;
- confiança para trabalhar com outros materiais;
- o distanciamento ou simulação de determinados conteúdos psíquicos, auxiliando o indivíduo a manter alguma defesa de si mesmo às exposições ainda não consentidas;
- ao sujeito romper com os interditos obsessivos (inibição, dificuldades, exaltação, compulsão à destruição, temores, etc.) e expressá-los, favorecendo a organização de estruturas internas;
- um cenário significativo da vivência do sujeito, quando é preciso romper com o passado - por corte, e fixar-se em um futuro - colar-se alguma parte de maneira a dar-lhe um sentido( PAIN, 2001).

## c. Argila

A argila foi escolhida pelas seguintes características:

- Seu significado histórico-antropológico, remetendo o indivíduo às raízes da humanidade;
- é símbolo de nascimento, vida e morte; é o ponto de partida e de chegada para a maior parte dos mitos;
- contém os quatro elementos primários da natureza: terra, ar, água e fogo;
- evoca no indivíduo a necessidade do silêncio, possibilitando a reflexão e crescimento;
- propicia a liberação de tensões, uma vez que no toque experimenta sensações e texturas diversas, provocando o emergir de emoções;
- promove o desenvolvimento da autoconfiança, pois o trabalho pode ser feito e refeito;
- permite flexibilizar as articulações do corpo e da vida, e ajuda a quebrar estruturas cristalizadas (PAIN; JARREAU, 2001).

d. Desenho

- Desenhar significa deixar uma marca, delimitar um espaço;
- está relacionado com a forma do objeto e a importância das relações topológicas;
- beneficia a relação de intimidade, bem como de contenção.

e. Trabalho Corporal

A maneira como cada indivíduo se mostra ao mundo, as memórias das relações afetivas, seus pensamentos, sentimentos e as emoções ganham uma dimensão profunda no seu corpo físico, “porque o corpo nunca esquece o que aconteceu” (BERTHERART, 2004, p.67)

Desta feita, Reich (apud Bertherat, 2004, p.67), diz que “toda rigidez muscular contém a história e a significação de sua origem. Quando ela é dissolvida, não só a energia é liberada [...] mas, também traz à memória a situação em que o recalque se deu”.

Partindo do princípio de que tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro, visto ser ele um ser biopsicossocial e espiritual, quando o indivíduo se propõe a conhecê-lo através dos movimentos, passa a contatá-lo e perceber o quanto se estava distante daquela imagem que se tinha de si mesmo, começa a compreender melhor o seu processo e perceber suas possibilidades internas (ROSSI, 2006).

Segundo Rossi (2006), a expressão corporal assim como a expressão plástica reúnem em si características fundamentais para a realização do si mesmo, uma vez que a gestualidade, a movimentação, a criatividade e a expressão fazem parte da estrutura do indivíduo.

Neste sentido, optou-se, nesta pesquisa, por utilizar de técnicas psicofísicas para o desenvolvimento humano do Movimento Vital Expressivo do Sistema Rio Aberto (Anexo D) como ferramenta de mobilização dos conteúdos internos e combiná-lo com as linguagens plásticas catalizadoras desses conteúdos.

## 2.2 ENVELHECIMENTO

Mudanças significativas de toda ordem na sociedade ocidental, no final do século XX e início do século XXI, trouxeram em seu bojo reflexões acerca do envelhecimento populacional, e um novo olhar a este seguimento da população se faz premente.

Segundo Neri (2011), o conceito de velhice não é consensual, e estudos dos aspectos psicológicos no processo do envelhecimento ainda são insipientes, muito embora, no campo biológico, as investigações remontem ao final do século XVII e princípio do século XVIII, na França, com as aulas do neurologista e psiquiatra Jean Martin Charcot sobre o envelhecimento.

No início do Século XIX, em 1903, o médico Elie Metchnikoff (1845-1916) cria a Gerontologia que é um campo de investigação dedicado ao estudo do processo de envelhecimento e de seus determinantes genético-biológicos, psicológicos e socioculturais, e, em 1909, com a finalidade de estudar a fisiologia e tratar as doenças de idosos e da própria velhice, o médico Ignatz Nasdcher (1863–1944) institui a Geriatria (NERI,2011).

Paschoal (2002) conceitua a velhice tendo como base as condições biológica, social, econômica, cognitiva, funcional e cronológica do sujeito. Deste modo fatores, tais quais, contexto histórico-cultural, perdas cognitivas, déficits de memória, atenção, orientação e concentração, saída do mercado de trabalho, perda da independência funcional e idade, articulados ou isoladamente, podem determinar a entrada do sujeito na velhice. A Organização das Nações Unidas (ONU) considera o sujeito idoso a partir da idade de 60 anos, nos países em desenvolvimento, e aos 65 anos, nos países desenvolvidos, levando em consideração a expectativa de vida.

No campo da Psicologia, Neri (2011, p.36-44) apresenta paradigmas que sustentam algumas teorias psicológicas do envelhecimento, a saber: Paradigma Mecanicista, Paradigma Organicista, Paradigma Dialético, Paradigma do Curso de Vida e Paradigma de Desenvolvimento ao Longo de toda a Vida ou *Life span*.



a) O Paradigma Mecanicista predominou na psicologia do desenvolvimento até os anos 60. Acreditava-se que o desenvolvimento é resultado de estímulos e respostas, e a capacidade de aprendizagem diminui com a idade.

b) O Paradigma Organicista preconiza que o desenvolvimento é um processo ativo de mudanças, integração e organização, resultado da mútua influência entre o indivíduo e o ambiente sócio-histórico-cultural.

c) O Paradigma Dialético parte do princípio que pode “haver interação recíproca entre as contradições”, assim, o desenvolvimento é visto “como processo permanente de conciliação entre determinantes inatos-biológicos, individuais-psicológicos, culturais-psicológicos e naturais-ecológicos” (NERI, 2011, p.36).

d) O Paradigma do Curso de Vida diz que o desenvolvimento é um processo contínuo de interação e adaptação por toda a vida, havendo uma influência mútua entre o indivíduo e seu ambiente social.

e) O Paradigma de Desenvolvimento ao Longo de Toda a Vida ou *Life spam*, desenvolvido por Paul Baltes (1939-2006) em 1987, de orientação dialética, abrange aspectos das teorias organicista e do curso de vida. O envelhecimento é concebido como resultado da interação organismo-ambiente, ambos ativos e em mudança constante. Há de se dizer que este paradigma norteou o âmbito desta pesquisa (NERY,2011).

Na intersecção do Paradigma Organicista e do Paradigma *Life Spam*, encontra-se a Teoria Epigenética de Erik Erikson (1902-1994), que concebe o desenvolvimento humano na perspectiva das interações sociais e ao longo de todo ciclo vital. O autor propõe oito estágios associados a cada período da vida: infância, adolescência, idade adulta e velhice. Ao período da vida adulta atribuiu as características de Geratividade *versus* Estagnação e à velhice, a Integridade, ou aceitação de sua vida *versus* Desesperança, que é o fechamento do ciclo vital. As experiências vividas pelo sujeito serão fundamentais na estruturação, reformulação e adaptação de sua personalidade na velhice, visto que a forma como são solucionados os conflitos em cada estágio irá influenciar o estágio subsequente, fazendo com que cada estágio se torne presente e se atualize naquele que o

sucede. A velhice é, portanto, o resultado de um processo de vida (NERI, 2011, p. 35-36).

Jung também interessou-se na dinâmica da transição da meia idade ou maturidade e sua consequência no que diz respeito à criatividade e à integridade na última fase da vida humana.

Segundo Jung (1980), o homem ao longo da vida questiona seus valores e conquistas, sempre em busca de si mesmo, desenvolvendo o *self*, objetivando a sua individuação. Na meia idade, o indivíduo depara-se com o que Jung chamou de metanóia, ou seja, a tomada de consciência das transformações de ordem física, biológica, psicológica e social, que o leva à percepção da envelhecimento e da iminência da morte pessoal, o que pode deflagrar uma crise de identificação e um vazio existencial.

A psicologia do envelhecer proposta por Jung, segundo Monteiro (2008, p. 77) se situa

na articulação do eixo dos arquétipos *puer-senex* ou criança-velho e caracteriza-se por ser circular, jamais linear, como o símbolo do TAO, o novo está desde o início no velho e no velho está oculta uma criança, na eterna transformação do viver. Nosso compromisso deve ser com o devir, pois somos eternos aprendizes deste mistério da vida, e fugir disto torna a vida frívola [...] A tendência natural da libido é regredir e estancar diante dos obstáculos, por isto envelhecer requer esforço, resiliência e risco para fazer um mergulho na interioridade, para re-inventar, que é um modo tão peculiar na vivência do *puer*. O *puer* nos mostra uma tremenda capacidade de deixar as coisas para trás e ir em busca do novo, ele se desapega com facilidade, tem a benção da memória curta. Na velhice precisamos fazer o mesmo, cultivar o desapego-elaborativo, para irmos nos desapegando do mundo, pois é assim que é – *somos seres de passagem*.

A articulação da espontaneidade, criatividade, curiosidade, liberdade, mudança, pressa e fantasia que são aspectos referentes ao arquétipo *puer*, e da compreensão, lentidão, paz, sabedoria aspectos atribuídos ao arquétipo *senex* é que avivará a função vital na velhice, e propiciará ao indivíduo um envelhecimento bem sucedido. Ao contrário, se o indivíduo cultivar apenas os aspectos do arquétipo *senex*, qual seja, rigidez, impotência e negatividade, sua capacidade de mudança, de abertura para as possibilidades de reinventar a vida serão cerceadas. O indivíduo, então, terá a sensação da velhice como “castigo”, e comporão o séquito

dos “*velhos senis* que cristalizaram-se na rigidez, poder e saber que detinham” (p.65). Porquanto cada indivíduo elabore o seu envelhecer de maneira diferente, não há uma linearidade de comportamentos e têm-se a heterogeneidade no envelhecer (MONTEIRO, 2008).

Conforme Jung (1980), a vida deve ser avaliada em função do seu equilíbrio, da sua harmonia e da sua integridade. Há de se viver essa fase como uma oportunidade de crescimento e de ressignificação através da conservação do domínio ativo em relação à própria vida, não se atendo para a conquista do potencial do ego, que é material.

Baltes (1999, apud Fonseca 2007, p. 16) ratifica e amplia a proposição de Jung, ao inferir que o desenvolvimento do sujeito ocorre ao longo de toda a vida, de “forma simultaneamente multidimensional e multidirecional”, pois há influência de fatores genético-biológicos, socioculturais e psicossociais de naturezas normativa (eventos previsíveis) e não-normativa (eventos não previsíveis). Estes fatores poderão determinar as regularidades e diferenças individuais no curso de vida .

. Baltes (1939-2006) segundo Neri (2006) desenvolveu a Teoria SOC – Seleção, Otimização e Compensação, considerados mecanismos universais, cujo interesse primordial é a plasticidade comportamental, ou seja, como o indivíduo se utiliza de suas potencialidades internas e externas a fim de lidar com suas perdas e ganhos ao longo da vida, e ser agente de mudanças nas condições físicas, biológicas, psicológicas e sociais que assim demandarem, e alcançar um “desenvolvimento e envelhecimento bem sucedido ou adaptativo” (p.20).

A Otimização é a maneira como o indivíduo adquire, aplica, coordena e mantém os seus recursos internos e externos afim de dinamizar seu funcionamento em um nível maior e eficaz. Isto se dá de forma consciente ou não, e pode ser concretizado, tanto através da educação quanto da prática e do suporte social dirigidos “à cognição, à saúde, à capacidade atlética e às habilidades artísticas e sociais” (NERI, 2006, p 21).

Na compensação, o indivíduo se utiliza de alternativas para que sua funcionalidade não seja totalmente comprometida, como o uso de próteses,

aparelhos auditivos, cadeira de rodas, recados para si mesmo para compensar déficit de memória, dentre outros (NERI, 2006).

A Seleção pode ser uma forma espontânea ou necessária para sanar perdas em função da plasticidade individual; é um ajustamento aos níveis de exigências pessoais e aos recursos disponíveis, tais quais, “tempo, energia e capacidade” (NERI, 2006, p. 21).

Embora o indivíduo lance mão da Seleção, Otimização e Compensação ao longo de toda a sua trajetória de vida para os ajustamentos necessários ao processo de desenvolvimento, Carstensen (1991, apud Neri, 2006)) em sua Teoria da Seletividade Sócio Emocional, que segue os princípios do Paradigma *Life spam*, preconiza que na velhice a seleção se faz mais presente.

Na velhice, o indivíduo, pode ser acometido por intempéries alheias a sua vontade, ou seja, por eventos de natureza não-normativa, como o enfrentamento da morte de familiares e amigos, mudanças geográficas, afastamento do mercado de trabalho pela aposentadoria, saída involuntária do emprego, institucionalização, diminuição da sua rede social, declínio da vitalidade com incidência de doenças degenerativas, tais como Mal de Alzheimer e a demência vascular, acidente vascular cerebral ou encefálica, hipertensão arterial, diabetes, isquemias e arteriosclerose, entre outras. A estas vicissitudes se somam a percepção da passagem e transitoriedade do tempo, que o leva na maioria das vezes à perda real do poder pessoal. Fatores psicológicos, tais quais, menos intensidade em demonstrar emoções, menor percepção de expressões emocionais, carência, depressão, e desencorajamento podem estar associados a esta fase da vida (MYERS, 2003).

Dentre os eventos de natureza não normativa, há de se destacar o processo de Institucionalização do Idoso. Segundo Freitas (2010), as Instituições de Longa Permanência (ILPIs), na sua grande maioria, ainda trazem em si resquícios do modelo asilar abalizado nas instituições totais, que de acordo com Goffman (2003) caracterizam-se por serem estabelecimentos fechados, em regime de internação, onde um grupo relativamente numeroso de indivíduos com situação semelhante vive em tempo integral, separados da sociedade mais ampla, onde a privacidade e a

individualidade não são levadas a efeito. Estas instituições, formalmente administradas, funcionam como local de residência, trabalho, lazer e espaço de alguma atividade específica, que pode ser terapêutica, correccional, educativa ou de cuidado.

A institucionalização para Freitas (2010), em muitos casos, representa para o idoso, o isolamento social e dissolução de laços afetivos, que o leva a experienciar transformações no seu estilo de vida, tornando-o vulnerável ao estado de solidão, à perda da autoimagem, autoestima e de identidade, maior percepção da finitude, fatores que são estressantes e desencadeadores da depressão e outras patologias que interferem no processo desenvolvimental saudável do sujeito.

Também há na envelhecimento, conforme Carstensen et al (1999, apud Neri, 2006, pg. 23), uma tendência do indivíduo se apropriar dos mecanismos de seleção e passar a valorar as emoções significativas, “focalizar mais os eventos e memórias positivas e eliminar as negativas”, em detrimento à aquisição de novas relações sociais, da busca de informações e de status. “As emoções estão dirigidas à busca de gratificação e bem estar emocional” com as pessoas mais próximas e com as atividades cujos benefícios se podem obter no presente, pois o amanhã é imprevisível.

De acordo com Carstensen (1991, apud Neri, 2006, p.23), “essas alterações são de natureza adaptativa porque permitem aos idosos poupar recursos, canalizá-los para alvos relevantes e otimizar seu funcionamento afetivo e social”, e quanto maior forem os recursos otimizados no indivíduo maior será o seu controle sobre os eventos e o seu próprio processo desenvolvimental.

Fabietti (2004, p.46) referindo-se ao trabalho de arteterapia com idosos como uma estratégia de otimização e intervenção, com muita propriedade diz: “Levamos em consideração o homem na sua totalidade. Isto porque é na sua inteireza, nos seus aspectos globais, que ele vai poder ressignificar e transformar”, e Wald (2008, p. 297) completa preconizando que o “processo criativo faz aflorar potencialidades adormecidas no idoso, além de reavivar habilidades cognitivas e perceptivas, estimular os sentidos e propiciar a interação social”.

## 2.3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo de cunho misto, ou seja, qualitativo e quantitativo com base em pesquisa-ação e delineamento quase-experimental.

### 2.3.1 Participantes

Tabela 1-Participantes

<b>Nome</b>	<b>Idade</b>	<b>Est. Civil</b>	<b>Escolaridade</b>	<b>Profissão</b>	<b>Condição Física</b>	<b>Condição Mental</b>	<b>Tempo</b>
Mar	64	Solteira	Alfabetizada	Do lar	Hipertensão	Depressão	02 anos
Eclipse	65	Solteira	Analfabeta	Doméstica	Surda	Boa	01 ano
Icara	68	Divorciada	Alfabetizada	Cabelereira	Hipertensão	Depressão Déficit memória	01 anos
Marte	70	Solteira	Analfabeta funcional	Doméstica	Artrose Hipertensão	Boa	04 ano
Lua	72	Viúva	Alfabetizada	Do lar	Diabetes Hipertensão	Leve demência	01 anos
Rosa	74	Viúva	Analfabeta funcional	Do lar	Déficit visual Diabetes	Depressão	06 anos
Dália	75	Viúva	Analfabeta funcional	Costureira	Diabética Hipertensão Déficit auditivo Artrose Cadeirante	Depressão	08 anos
Vento	76	Divorciada	Alfabetizada	Do lar	Hipertensão	Esquiosfrenia	04 anos
Margarina	82	Solteira	Sendo alfabetizada	Doméstica	Artrose hipertensão	Depressão	20 anos
Cristal	84	Solteira	Sendo alfabetizada	Doméstica	Hipertensão	Boa	15 anos
Sol	85	Viúva	Ensino médio	Professora	Hipertensão	Depressão	08 anos

Fonte: Do autor.

### 2.3.2 Local

A pesquisa foi realizada em uma ILPI – Instituição de Longa Permanência para Idosos do Distrito Federal.

Trata-se de uma Instituição sem fins lucrativos, administrada pela Sociedade São Vicente de Paulo, abrigando 40 idosos, com idades entre 60 e 105 anos. Consta de seu quadro funcional: Secretaria, psicólogo, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, enfermeiros, assistente social, cuidadores, equipe de serviços gerais, porteiro, jardineiro e motorista.

As oficinas foram realizadas em uma sala coberta, com dimensão de 10mx8m, bem ventilada, boa iluminação, com privacidade e provida de suportes para trabalhos plásticos e cadeiras.

### 2.3.3 Instrumento

1. TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A).
2. Escala de índice de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde- Questionário SF-36 (The Medical Outcomes Study 36- item Short- Form Health Survey) (Anexo B).
3. Intervenções arteterapêuticas ( Anexo C).

O Questionário SF-36 é um instrumento multidimensional, com capacidade de medir de forma subjetiva a percepção do estado de saúde, de fácil administração e compreensão, considerado válido, confiável, compreensível e breve e tem sido usado mundialmente para avaliação da Qualidade de vida (QV) em indivíduos saudáveis, idosos e com doenças crônicas. É formado por 36 itens, agrupados em oito componentes: 1-Capacidade Funcional. 2-Aspectos Físicos. 3-Aspectos emocionais. 4- Dor. 5- Estado geral de saúde. 6- Vitalidade. 7- Aspectos sociais. 8- Saúde mental (CICONELLI et. al, 2000).

### 2.3.4 Procedimento

O projeto desta pesquisa foi submetido e aprovado pelo comitê de ética da instituição de ensino da aluna-pesquisadora sob o número CAAE 46687915.1.0000.0023.

Foram realizados 17 (dezesete) encontros, em 4 (quatro) etapas como se segue:

#### Etapa I – Conhecimento do campo

- 01(uma) reunião com a direção da instituição onde foi realizada a pesquisa a fim de esclarecer os seus objetivos, atividades e sua duração, bem como solicitar permissão para realização da pesquisa;
- 01 (uma) encontro da aluna-pesquisadora com as idosas da instituição, no sentido de cientizá-las da pesquisa e convidá-las a participar dos encontros arteterapêuticos;

#### Etapa II - Inscrição e Teste

- 02 (dois) encontros para inscrições, quando a idosa ou seu representante legal assinou o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) e ficou ciente de que poderia deixar a pesquisa a qualquer momento, e aplicação do questionário SF-36, de forma individual com assistência da aluna - pesquisadora, para todos as idosas participantes da pesquisa.

Tanto a adesão quanto a exclusão do participante da pesquisa se deram de forma espontânea. Para a adesão, necessitou apenas assinar o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e para exclusão comunicar à aluna-pesquisadora o seu desligamento.

#### Etapa III - Oficinas / intervenção

- 12 (doze) encontros de intervenção arteterapêuticas ao longo de 02 meses, com dois encontros semanais, duração de 02 horas e 30 minutos cada encontro, perfazendo um total de 30 horas.

Cada encontro arteterapêutico seguiu a seguinte estrutura:

##### A) Aquecimento

Foi utilizada uma ou mais das seguintes atividades, a depender do objetivo da oficina:

- a. Atividades lúdicas - Alongamento, dança, relaxamento no sentido de descontrair, mobilizar energeticamente, ajudar o corpo a sair do estado de alerta e abrir a uma nova experiência.



- b. Atividades evocativas – visa abrir os canais de percepção sensorial ou a sensibilizações temáticas. Ex: Escutar música, sons diversos, ouvir poemas, estórias, olhar imagens, tocar pessoas e diferentes tipos de objetos e texturas.

B) Envolvimento na atividade

- a. Atividade expressiva – Por meio de materiais propostos ou de livre escolha do participante. Foram utilizadas tintas para pintura espontânea, lápis para desenho, argila para modelagem e figuras para colagem.

C) Elaboraões Terapêutica e o compartilhar

- a. Cada participante dialogou com sua própria produção, elaborou, explorou e verbalizou o seu significado. O terapeuta, aluna-pesquisadora, foi apenas um facilitador (CIORNAI, 2004).
- b. Cada oficina girou em torno de um tema, e o resultado desse encontro apontou a diretriz para a elaboração da próxima oficina. Assim, embora houvesse um norte para onde se caminhava, o caminhar se deu durante o processo e com o processo.

Os Temas, todos eles interligados, foram: Como me sinto, Mandalas, Consciência corporal, Como me vejo, Quebrar resistência-ser flexível, Criança interior, Emoções e sentimentos, Criança ferida, Dançar a criança interior, Auto imagem, Desejo, Revisitando o percurso.

O produto final, quer dizer, a produção artística de cada oficina, foi fotografado, os comportamentos das participantes observados e transcritos, e as verbalizações, ou seja, as reflexões de como cada uma vivenciou o seu processo e quais as elaborações que se fizeram presentes frente as suas produções, foram gravadas com o objetivo de ser o mais fiel possível ao conteúdo manifesto.

Assim, os dados coletados, o corpus, compreenderam todas as etapas de início ao fim dos encontros com as devidas expressões corporais, artísticas e verbais.

#### Etapa IV – Re-teste

- 01 (um) encontro para reaplicação do instrumento SF-36 ao final do processo arteterapêutico, que foi de forma individual com assistência do aluno-pesquisador, para todas as idosas participantes.

#### 2.3.5 Análise dos dados

Os resultados da reaplicação do instrumento SF-36 foram comparados àqueles iniciais e objetivou, principalmente, evidenciar o alcance da proposta do processo arteterapêutico. Em sendo estatística inferencial, na análise do SF-36 foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon.

Para a análise do corpus, ou seja, dos dados coletados durante o processo arteterapêutico, foi utilizada a metodologia da Análise do Discurso (AD) Pechêutiana de Linha Francesa, e foram consideradas as linguagens plástica, corporal e verbal dos sujeitos do grupo, que constituiu os dados para os recortes.

A análise do(s) recorte(s) foi de acordo com a noção da AD em analisar as repetições, aquilo que foi relevante para o terapeuta (aluna-pesquisadora), naquilo que ela se propôs analisar. Os recortes não foram determinados a priori, pois não se sabia o que iria ser encontrado, os dados mostraram a direção a tomar (ORLANDI, 2005).

### 3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Em um primeiro momento, far-se-á a discussão de recortes do corpus do processo do grupo como um todo, analisando as repetições relevantes para o objetivo da pesquisa, qual seja, a eficácia do processo arteterapêutico na melhoria da qualidade de vida das idosas, e na sequência discutir-se-ão dois processos arteterapêuticos que se evidenciaram emblemáticos para a aluna pesquisadora, o Caso Ícara e o Caso Rosa.

Em continuação, apresentar-se-ão os escores das aplicações do Questionário SF-36 nas etapas de teste e re-teste, bem como as análises pertinentes.

#### 3.1 O GRUPO

Ao longo do processo arteterapêutico verificou-se uma mudança nos temas trazidos pelas participantes. Nas oficinas iniciais, foram evidenciados temas relacionados com a perda de identidade, insegurança, necessidade de alegria e renovação, bem como à finitude.

Os conteúdos foram sendo elaborados e temas atinentes à apropriação do espaço físico, alegria e empoderamento foram surgindo.

Conforme Wald (2008), estas transformações são inerentes ao processo criativo, que propicia o emergir das potencialidades latentes do indivíduo, levando-o a um refinamento da percepção, desenvolvimento de recursos cognitivos, físicos e emocionais e consequentemente à ressignificação, como atestam os recortes a seguir:

##### 1. Perda de identidade

Lua: “[...] É minha casa onde eu moro, uma em cima da outra [...] Fiz vermelho, não sei por que, a casa não é vermelha, aliás, nem sei mais a cor da casa.”

A casa nos remete ao corpo e à identidade no dizer de Bertherat (2004). Lua diz que é a casa onde mora e que está sobreposta a outra, sua individualidade está ameaçada, sufocada, destituída da casa, ou seja de si mesma.

Margarida: “[...] isto que fui a vida inteira, cozinheira [...]. Já fiz banquetes, festa. Todo mundo me chamava. Agora, nem deixam entrar na cozinha [...]”.

A persona, a cozinheira, ou seja, o papel social com o qual Margarida se identificava e se reconhecia submergiu à institucionalização. Margarida se ressentia do não reconhecimento, experienciava sentimento de solidão e há uma visão distorcida de si mesmo.

Eclipse: Modelou um corpo em uma bandeja com uma perna mais curta que a outra, sem braços com algo redondo em cima do abdome que ela apontou como sendo ela (Figura 2).

Figura 2



Fonte: Eclipse.

Dália: “[...] estas são as pessoas de quem eu cuidei durante minha vida. Vi esses meninos crescer [...] nem sei mais por onde andam [...] aqui é eu quando casei e depois o home foi embora [...] e olhou o papel higiênico [...] acho que sou isto, só sirvo pra... [...]”. (Figura 3)

Figura 3



Fonte: Dália.

Cristal: “[...] este jovem aqui, eu queria uma foto de um veio, mas não achei, então coloquei este mesmo, é que nem eu, sentada aprecio tudo, só olhando os acontecimento e pelejando com esta perna que eu quebrei [...] É assim minha fia, veio num faz mais nada, só fica espiando e vendo o tempo passar”.

Vê-se que a institucionalização para estas idosas representou a dissolução dos laços afetivos, que de acordo com Freitas (2010) leva-as a experienciar estado de solidão, perda da autoimagem, da autoestima e identidade, como simbolizou Eclipse, um corpo em uma bandeja, apenas um corpo a ser cuidado (Figura 2); e Dália quando apontou o papel higiênico e verbalizou: “[...] acho que sou isto, só sirvo pra... [...]”. (Figura 3).

São conteúdos que só se fizerem conscientes pela mediação dos símbolos plasmados pela energia psíquica nas produções, o que possibilitou o desvelamento de estados afetivos conflitivos (MALCHIOD, 2008).

## 2. Insegurança

Dália: “[...] parece uma corrente, aqui aquele negócio do barco para não afundar [...] joga no mar para a água não levar à noite [...]”.

Vento: “[...] é uma cerca para proteger a casa onde eu moro [...]”.

Lua: “[...] do palhaço tenho medo porque ele não mostra a cara”.

Marte: “[...] eita, tem é bicho demais aqui. Tem dinossauro, menino laçando um boi bravo [...] aqui é um menininho que caiu, tá com as perna pra cima e não consegue levantar [...] O médico disse que preciso pegar sol [...] igual agente faz com os bebê. Ah, tem um neném aqui, de braços para cima. Acho que quer que carregue ele (risos). [...] aqui tem um cachorro [...] tá arrepiado, coitado, acho que tá assustado com alguma coisa [...]”. (Figura 4)

Figura 4



Fonte: Marte.

O dinossauro aparece em outras produções de Marte. Os dinossauros estabelecem vínculos com um passado distante, remete-nos à um mundo desconhecido e à destruição. Segundo Jung (2012), o simbolismo animal é uma visualização dos aspectos instintivos inconscientes do ser, e está profundamente

gravada no inconsciente coletivo da humanidade. Há registros de rituais de homens e de animais nas religiões antigas.

O símbolo trouxe a mensagem para aquilo que a consciência não conseguia apreender. A mensagem de Marte pode assim ser decodificada: ela é um mundo desconhecido, destruído; é o cachorro assustado; é a criança que tentou domar o boi ( a vida) mas foi vencida e ergue os braços pedindo colo, maternagem.

A expressão espontânea da arte promoveu o acesso ao inconsciente, e assim como a associação livre, auxiliou Marte a expressar seus conflitos livremente (RUBIN, 2009), da mesma forma que o fez a Dália - o barco (ela) está à deriva, ela precisa de uma âncora; Vento – minha casa (meu corpo onde eu habito) está desprotegida; e Lua – o medo do desconhecido.

### 3. Finitude

Lua: Dividiu a argila em oito blocos [...] de um parecia surgir uma mão de dentro, era ela deitada encolhida [...] Os outros três eram caixões para colocar gente morta e um era para ela, os outros não sabia, poderia ser “qualquer uma dessas mulher daqui” [...].

Marte: “[...] na hora que eu tava pensando no caminho que eu andava aquela hora que a senhora mandou pensar, eu só via jardim de rosas, mas tudo murcha, morta [...]”.

Margarida: [...] Aqui é minha casa, onde vivo com outras pessoas [...] esta sou eu na porta, eu sou gorda, mas aqui fiquei bem magrinha, parece uma planta fincada aqui [...] aqui é meu quarto e minha cama. Vixe, parece é um caixão... Será que tá chegando a hora?”(hora de que?)“Uê, de ir embora encontrar com Deus.(e se for?)” faze o que, né? Tem de ir. Dessa ninguém escapa”. (Figura 5)

Figura 5



Fonte: Margarida.

Margarida: “[...]Agora que já pinte, meu coração está calminho[...] só tô preocupada com a colega se ela volta para cá ou não, pois muitas

vão pro hospital e não volta mais, de lá vão pro cemitério, aí fico pensando que podia ser eu[...] agora é rezar, levar a vida como der e esperar o dia que Nosso Senhor quiser vir me buscar [...] agora tô aqui, esta velha, rir pra não chorar, né?”.

Margarida já reside na Instituição há 20 anos, já criou raízes ali, já se cristalizou, “parece uma planta fincada no chão”. A percepção do corpo é distorcida e sua cama parece um caixão. Margarida mostra-se conformada com a ideia de partir, ou será que até almeja por isto? É o arquétipo do *senex*, a fixidez, o velho *senil*. Já está morta em vida, não se espera nada mais a não ser encontrar com Deus.

Sol: “[...] o sol fica olhando para a lua pois esta lhe rouba a luz, uma vez que a lua não tem luz própria [...] a estrela sou eu. Mas, pode ser que ela nem exista mais, é só sua luz que está chegando aqui, e eu posso estar dentro desta caixa”.(Figura 6)

Figura 06



Fonte: Sol.

Quando Sol (figura 6) na metáfora da estrela diz que “pode ser que já nem exista mais, é só a luz chegando”, transmite um estado de letargia frente à vida, como já estivesse morta para esta vida “ eu posso estar dentro desta caixa”.

As falas acima descritas são corroborados pela proposição de Jung (1980) de que quando o indivíduo se depara com a envelhecimento e a iminência da morte pessoal, ele pode vivenciar uma crise de identificação e um vazio existencial.

#### 4. Necessidade de alegria e renovação

Mar: “[...] é um jardim, é o meu jardim, o jardim que quero ter”.



Mar: "[...] a minha boneca que quebrou [...] é meu cachorrinho que morreu quando eu tinha 12 anos e ele tinha 01, por isso escrevi 1.12 [...] deram veneno para ele [...] ele está aqui nesta caixa [...] Aqui é meu quarto [...] estas outras coisas fiz só para encher o papel e ficar mais alegre" (Figura 7).

Figura 07



Fonte: Mar

Sol: "[...] agora não estou gostando desta cor, tá triste. Queria vermelha. (Sol havia pintado de marrom) Será que se eu colocar vermelho por cima vai ficar ruim? Pintar em cima? [...]" (Figura 8).

Figura 08



Fonte: Sol.

Cristal: "[...] Coração e flor. Se não tiver colorido a vida fica ruim [...] acho que eu queria mesmo era só pintar este danado do coração".

Eclipse: "[...] muitas cores [...] que é para a vida ficar mais alegre".

Marte: "[...] e o resto é pingo de chuva e mato tudo colorido [...] fiz bem colorido para ficar alegre e não pisar nas coisa feia, só bonita, espantar assombração [...]".

Monteiro (2008) se referindo à psicologia do envelhecer alvitrada por Jung, diz que há uma conexão dos arquétipos *puer-senex*, ou seja, o velho está contido na criança assim como a criança está latente no velho, e é esta criança que transmuta o viver. Nestes recortes de falas observa-se como esta criança -*puer*- se faz presente com sua capacidade de deixar para trás, de desapegar, seguir em frente e



reinventar seu mundo. Assim, pela força do símbolo vão se apropriando do mundo onde vivem, se renovando e se organizando.

### 5. Apropriação do espaço físico e de Si próprio

Sol: “[...] depois que comecei vir aqui (se referindo às oficinas) fiquei mais calma. Eu estava muito parada, só pensando em besteiras. Estou aprendendo a olhar mais para mim, para as coisas que gosto e não gosto. Hoje foi bom... mandei tudo embora, o que não gosto. Quero pensar nestas besteira mais não [...]”.

Lua: “[...] cheguei aqui na sala muito angustiada, minha filha não veio me vê esse fim de semana [...], mas durante a dança me senti em um campo de girassóis e estou leve agora [...]. É bom ficar aqui, eu gosto”.

Margarida: “[...] menina eu tava até esquecendo de como eu era antes de vir parar aqui. Nem me arruma eu me arrumava mais. Só ficava me queixando. Hoje foi bom. Tudo que não gosto mandei embora”.

De acordo com Reich (apud Bertherat, 2004, p.77), “toda rigidez muscular contém a história e a significação de sua origem”. No trabalho corporal, através da dança e relaxamento, essa rigidez foi sendo dissolvida, a energia estagnada liberada, “reprogramando o organismo para viver a vida a partir de sua natureza essencial”, no dizer de Bello (2003, p.12).

Cristal: “[...] eu sempre trabalhei para os outros [...] importo não minha fia, agora até que tô com muita folga, aqui eu nem cuido mais da minha roupa, comidinha na hora, e ainda faço hidroginástica todo o dia, gosto muito de água e nunca tinha ido na piscina [...]”

Sol: “[...] parece comigo mesmo, eita, tá feio mesmo. Olha este lado torto aqui no quadril. Meu Deus, como é feio. Antes a cara ainda ajudava, agora nem a cara... mas, agora nem ligo mais, tenho que preocupar agora com a saúde, né? Que graças a Deus tá boa. E fazendo estas coisas aqui, eu vou ficando mais alegre e até a dor no ombro sumiu...” (Figura 9).

Figura 9



Fonte: Sol

Marte: “[...] tá bonito, colorido. Fiz umas coisas doidas aí. Olha, tem dinossauro aqui (apontando), aqui (apontando outro trabalho), quanto dinossauro. Por que será que fiz tanto dinossauro? Será que já estou tão velha assim, só lembrando deles? (risadas). Às vezes vinha com dor para cá, depois nem lembrava mais dela. Este joelho é encrencado, mas como a senhora ensinou, eu converso com ele todo o dia, e sabe que ele esta atendendo? Tá doendo até pouco, e quando venho pra cá, some [...]” (Figura 10 )

Figura 10



Fonte: Marte.

No diálogo das idosas com sua criação, nos recortes das falas acima explicitados, nota-se um aumento da auto percepção, melhora da auto estima, menor incidência de dores, bem como do sentimento de pertencimento a si mesmas e ao espaço em que vivem. É o poder revitalizador do fazer artístico que, no dizer de

Ciornai (2004), permite que o indivíduo perceba, apreenda e represente de modo singular, através de símbolos elegidos e/ou criados por ele, sua relação consigo, com os outros e com o mundo, facilitando a transformação do si mesmo.

## 6. Empoderamento

Dália: “Olha, eu que fiz tudo isto? Nem to acreditano, pois eu só sabia bordar no risco e pintar dentro do risco também. E aqui eu fui inventando coisas, e fazendo e gostando de inventar. Esta aqui, olhando bem acho que eu estava precisano apoiar em alguma coisa, às vezes fico muito solitária. E esta, a borboleta. E, tô querendo é sair voando mesmo (risos). Muito obrigada pela senhora ter paciência comigo, e deixar fazer as coisas do jeito da gente. Nem quando eu era menina eu podia [...]Queria fazer uma borboleta. Mas tá parecendo não né. Tá quadrada. Mas será que ela voa? (sorriu). Sei desenhar bem não. Se tivesse o risco eu só coloria. Mas tá valendo, né? É minha borboleta [...]”. ( Figura 11)

Figura 11



Fonte: Dália.

Dália se surpreende ao perceber os seus recursos externos e internos. No início do processo Dália ficava esperando comandos para iniciar seu trabalho, estava acostumada a obedecer-los, não tinha iniciativa. Aos poucos a lagarta foi se transformando em borboleta. Interessante que Dália, devido a uma artrose, necessita de cadeiras de rodas para se movimentar, e ela se mostra de pé, embora dissesse que necessita se apoiar em algo porque se sente solitária. O Processo para ela se configurou neste apoio, auxiliando-a a exercitar confiança em si mesma, descobrir seus recursos internos e externos e otimizá-los.

Margarida: “[...] gostei mesmo foi de fazer este vaso de privada. Acho que tudo de ruim eu coloquei aqui, até uma cobra tem. Tem gente que é cobra, sabe? traiçoeira. Aqui tem muito. Precisa cuidado [...] Foi bom fazer isto, porque eu não posso falar com a pessoa, então quando fiz fiquei pensando nela, e como foi bom [...] se eu fiz estas coisas aqui eu posso fazer mais coisas [...] Fiquei mais solta, assim, sem medo de fazer algumas coisas [...]”. (Figura 12)

Figura 12



Fonte: Margarida.

Cristal: “[...] é uma lagarta que vem comer as flores... mas eu coloquei as flores no quadrado e a lagarta eu espetei ela aí em cima na madeira, assim ela não come... (risada) antes eu não sabia como fazer, agora eu nem ligo mais... (lagarta?) sim, aqui tá cheio (risadas) se não ficar esperta elas tira tudo da gente, até a vontade de viver. Eu nem ligo, por isto eu desenhei ela aqui e espetei, agora ela tá aí imobilizada. (ela morreu?) não, se morrer não adianta, ela tem de aprender a viver com os outros (risadas)[...]” (Figura 13)

Figura 13



Fonte: Cristal

Cristal: “[...] Olha, foi bom os nossos encontros aqui, nos tava precisando disso [...] Fazer as coisas do nosso jeito. Sempre tem coisas, mas é tudo do jeito que eles querem. No início eu achei meio esquisito quando você falava que era como eu quisesse, mas depois fui achando bom [...] Peguei mais confiança em mim [...]”.

Tanto Margarida (Figura 12) quanto Cristal (Figura 13) canalizaram a sombra, que é a força instintiva e a raiva, no material. Desta forma elas desobstruíram o inconsciente e os conteúdos se tornaram conscientes. No momento em que Margarida e Cristal se dão conta desta raiva contida e que as estavam dominando, levando-as ao desamparo, elas se esvaziaram e criaram recursos para lidar com a situação, empoderando-as.

Lua: “[...] eu nunca pensei que seria capaz de fazer tudo isto. Até escrevi, faz tanto tempo que eu não escrevo. Foi muito bom, gostei, gostei muito. Estou mais alegre”.

Marte: “[...] Foi bom escrever as coisa que num gosto. Vai embora tudo, num quero mais coisa ruim não. Tô cada dia mais veia, num dá para ficar remoeno tudo não, não adianta, né? Agora só alegria. Aqui é bom (se referindo à oficina), tô aprendeno muito, nunca pude falar das minhas coisa sem ser criticada [...] as cores são alegres, a borboleta vai sair voando, eu gosto das borboleta, elas antes são lagarta, sabia”? pois é, depois fica bonita assim [...]”

Marte ao longo do processo se metamorfoseou, como a lagarta que virou borboleta. Aqui ela se reconhece. Esta velha, já não há muito tempo para amarguras, mas há tempo de ser feliz. No espaço arteterapêutico ela se sentiu acolhida e respeitada, o que lhe proporcionou ambiente propício de ser si mesma, de se autorrealizar “a borboleta vai sair voando”. Assim como Marte, Lua se redescobre e se alegra, ela já nem se lembrava de seu potencial.

Sol: “[...] eu era professora, agora não sou mais. Já me aposentei meu filho me colocou aqui. Nossa, olha esta casa, esta feia, caindo aos pedaços (figura 14), esta aqui (a que ela fez posteriormente em outra oficina) está mais bonitinha, tem até um jardim (figura 15). Aqui me lembrei de tanta coisa que eu havia esquecido. Foram bons os encontros pois eu tive a oportunidade de falar o que eu penso e estou sentindo. Aqui não pode falar muito sabe? Tem gente que não gosta de ouvir. Mas agora eu sei como falar, vou falar na hora certa. Calar mais não [...]”.

Figura 14



Figura 15



Fonte: Sol

Nas pinturas de Sol pode-se verificar o seu desenvolvimento durante o processo. Ela mesma disse “uma casa caindo aos pedaços”. Em outra feita ela diz que ela era “uma estrela que talvez nem estivesse mais aqui”, que é relatado no tema finitude. Ao final do processo ela pinta uma casa alegre “tem até um jardim”. Há uma jovialidade em Sol. Convivendo com ela pude observar o esforço que faz para não deixar a libido regredir e não se tornar uma velha *senil*, neste ambiente que ela mesma diz ser inóspito. O processo criativo, bem como o ambiente acolhedor e não restritivo das oficinas foram otimizadores das habilidades adormecidas em Sol, levando-a a ressignificar-se.

As participantes do grupo através dos símbolos, ao longo do processo, puderam expressar a situação do consciente e inconsciente, oriunda de suas vivências, e a partir do diálogo com suas criações foram se libertando dos pensamentos limitadores, despotencializando as figuras ameaçadoras e descobrindo os valores adormecidos, ideias e potencialidades do seu Self (BELLO, 2003), levando-as a um empoderamento pessoal (FABIETTI, 2004).

Vê-se, portanto, que no processo criativo em arteterapia analítica vários recursos pessoais, tais quais confiança, autoestima e alegria foram otimizados nas idosas participantes do processo arteterapêutico, e de acordo com Neri (2006), esta otimização as habilita a ter um controle maior sobre os eventos de sua vida, bem como sobre o seu próprio processo desenvolvimental, que é multidimensional e multidirecional, concomitantemente, propiciando uma melhora na sua qualidade de vida.

### 3.2 CASO ÍCARA

O caso Ícara evidenciou-se emblemático, uma vez que ao iniciar a pesquisa, quando da aplicação do teste-SF36, fui advertida por um funcionário da instituição de que Ícara estava sem memória e o prognóstico de sucesso no grupo não era favorável.

Ícara, 68 anos, divorciada, um filho, letrada, com prejuízo parcial na memória remota e lapsos na memória recente em decorrência de uma cirurgia de aneurisma e hipertensa. Foi institucionalizada há um ano, pois o filho e nora não dispunham de tempo para cuidá-la, e a mesma não reunia condições de continuar morando sozinha. Participou das doze oficinas, era a primeira participante a chegar e a última a sair. De poucas palavras, demora na verbalização, como se estivesse escolhendo as palavras para dizê-las. Construção frasal coerente e clara, com frases curtas no início do processo.

Nas atividades corporais participou com vivacidade e gostava de dançar. Ritmo e ouvido musical bons, cantarolava as canções baixinho. Expressão facial bastante triste no início, uma tristeza cristalizada nas feições. No decorrer dos trabalhos já esboçava sorrisos e ao final já verbalizava bem. Um pouco impaciente com as colegas mais lentas fisicamente.

Quatro temas foram recorrentes ao longo do processo de Ícara:

1. Vazio, tanto de memórias quanto existencial;
2. sentimento de não pertencimento à Instituição;
3. necessidade de acolhimento e segurança;
4. busca da autonomia

como se pode observar nas suas produções, trabalho corporal e verbalizações, a seguir:

#### 1ª Oficina

O objetivo desta oficina foi de conhecer o grupo, estabelecer vínculo e observar as possibilidades de trabalho plástico, corporal e de verbalização.

Ícara, durante a apresentação do grupo, se ateu em dizer, em voz muito baixa, seu primeiro nome. Quando perguntada sobre quanto tempo estava morando no Lar dos velhinhos, olhou desconfiada e não respondeu. Seu silêncio foi respeitado e nada mais lhe foi perguntado.

Nos trabalhos de alongamento e relaxamento corporal, foi uma surpresa perceber Ícara movimentando-se ao ritmo das músicas com certa agilidade e precisão, visto ter ela chegado ao grupo apoiada em um cuidador.

Quando proposta uma pintura espontânea ficou esperando os comandos. Perguntou o que eu queria que ela fizesse. Disse-lhe que era uma pintura espontânea, ou seja, ela iria pintar o que ela quisesse, o que lhe viesse à cabeça. Então, pegou uma folha de papel branco, um pincel, um pote de tinta vermelha e um de tinta amarela, sentou-se em uma cadeira na cabeceira da mesa e pôs-se a pintar por uma hora. Com uma mão apoiada à testa, movimentos bem lentos, quase em um mesmo lugar, olhava seu trabalho como se dele quisesse absorver algo ou retirar algo mais de si mesma. Sua fisionomia emanava um sofrimento profundo. De vez em quando levantava os olhos do papel, olhava ao redor até encontrar-me, olhava para mim, eu sorria para ela, e Ícara com a mesma expressão voltava à pintura. Ícara foi a última participante a terminar a produção.

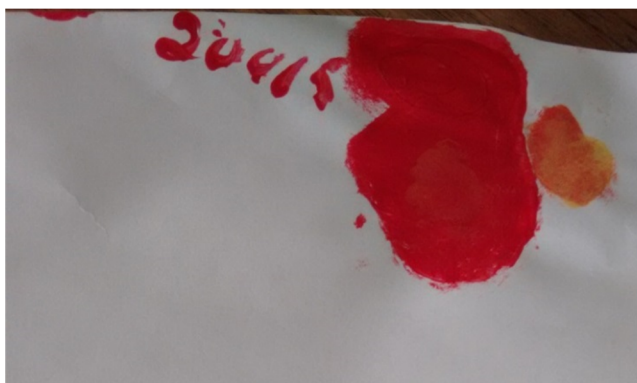
Perguntada, o que a imagem lhe dizia, falou:

“Não sei o que fiz. Parece nada. Está tudo vazio. Não me lembro. Não tem nada. Tentei, mas não me lembro. Não sei o que são estas figuras, esta é maior (apontando) e esta é a menor (apontando). É, parece que esta menor sai da maior. Mas é tudo um borrão”.

Solicitei-lhe que escrevesse seu nome e a data. Prontamente escreveu o seu primeiro nome e o ano “20015”, e o dia e o mês disse que não sabia. Não corrigi a grafia.



Figura 16



Fonte: Icara

Uma interpretação possível para esta produção de Ícara é a de que ela se assemelha a um corpo em formação e há um outro elemento que precisa ser elaborado para se integrar ao corpo. Este símbolo plasmado pela energia psíquica vem demonstrar os estágios da psique e ativar a comunicação entre o consciente e inconsciente para que seja desvelado os estados afetivos conflitivos, conforme Marchiodi (2008).

Esta forma e o tema “Vazio” volta a aparecer na 5ª oficina.

Ao término dos trabalhos, Icara solicitou que eu a acompanhasse até o refeitório, pois já era a hora do almoço, onde pude constatar que seu lugar à mesa era perto da parede onde havia uma foto sua, única existente no local. Fui informada que era uma medida para ela não se sentar em outro lugar, visto que cada residente tem um lugar fixo à mesa, e Ícara esquece onde é o seu, ocasionando, às vezes, conflitos com outras residentes.

Esta medida, remete-me a Goffman (2003) quando diz que as ILPIs trazem ainda em si os resquícios do modelo asilar abalizado nas instituições totais, onde a individualidade ainda não é levada a feito. Pude entender, então, porque no início do trabalho espontâneo, fui interpelada por Ícara no sentido de saber o que eu queria que ela fizesse. Estava habituada a obedecer comandos.

## 2º Oficina

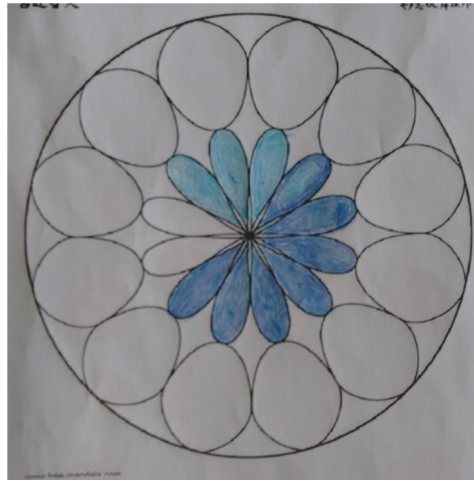
No início dos trabalhos uma participante teve um mal súbito e foi levada ao hospital pelo SAMU. As participantes do grupo ficaram bastante agitadas com o

ocorrido. Tendo por objetivo acalmá-las, disponibilizei diversos tipos de mandalas para serem coloridas ao som de uma música ambiente.

Ícara escolheu sua mandala, contou todas as suas partes, pegou vários lápis em tons de azul e iniciou o trabalho pelo centro. Como estivesse se abstraindo do ambiente, passou todo o tempo olhando apenas para a mandala, colorindo, parando colorindo, com movimentos lentos. Ao final disse:

“É, escolhi esta porque gostei. Isto parece um monte de ovos e uma flor no meio. Foi bom pintar, parecia que eu não estava aqui, gostei. Posso terminar da próxima vez? Hoje não deu tempo”.

Figura 17



Fonte: Ícara.

Ícara gostou de não estar ali, abstraiu-se para não entrar em contato com o sofrimento, denotando um não pertencimento ao grupo, à instituição. Associou as formas ovaladas da mandala a ovos, que é símbolo universal do nascimento e criação, portanto repositório de uma nova vida, e a flor que é um símbolo antigo e universal do princípio passivo, do nascimento e do ciclo vital.

A figura de Ícara é de uma mulher fisicamente com muita vitalidade, mas encontrasse limitada cognitivamente, tem a percepção desta limitação e luta para que sua memória seja restabelecida, de onde advém parte de seu sofrimento atual.

### 3ª Oficina

Com o tema Consciência corporal e objetivo de possibilitar o contato com seu próprio corpo e, por conseguinte consigo mesmo, utilizou-se de técnicas

psicofísicas, e da técnica de modelagem com argila na produção plástica de forma espontânea.

No relaxamento, Ícara se entregou bastante nos movimentos. Quando do contato com a argila, agarrou-a com muita força e foi dividindo em pequenos pedaços que aos poucos se transformaram em pequenas bolas. Solicitou um palito e com ele foi fazendo pequenos orifícios nas bolinas e expressões faciais diversas foram surgindo.

Ao final, quando me aproximei para conversar sobre o seu trabalho, Ícara pegou um palito e abriu a boca de uma das faces aparecendo um esboço de um sorriso, não disse nada, olhou-me, segurou e apertou minha mão.

Figura 18



Fonte: Icara.

Nas faces vêem-se expressões de horror, medo, angústia e perplexidade, algumas disformes, sem olhos, outras sem nariz, ou vários, ou sem expressão alguma. Ícara não verbalizou, mas ao pegar minha mão e apertá-la, bem como modificar a expressão facial quando da minha aproximação evidenciou-se a necessidade de ser encorajada, reconhecida e aceita.

Nesse dia perguntou-me quando eu voltaria e foi sozinha para o refeitório almoçar, em um movimento de busca pela autonomia.

#### 4ª Oficina

O objetivo dessa oficina foi refletir sobre a memória do corpo na trajetória da vida e foi utilizada a técnica de colagem utilizando-se de gravuras de revistas. O tema foi: “Como me vejo”.

Durante a imaginação ativa Ícara falou:

“Eu via muito barranco caindo, umas flores pisadas no chão e eu corria para não ficar soterrada, até que cheguei em um lugar muito bonito”.

Na dança se soltou bastante. Dancei com Ícara. Ela sabe dançar, tem o corpo muito leve e rítmico. Ela estava muito séria, então eu disse: Onde está o sorriso? Ela deu um grito “*Há há há há*” e disse: “*esqueci como sorri*”, mas esboçou um sorriso tímido.

Na produção plástica, Icara cortou muitas figuras, mas somente utilizou estas três, como se vê na colagem a seguir:

Figura 19



Fonte: Icara.

Ícara falou :

“[...] gostei das fotos. Os jovens correm muito com os carros e não respeitam ninguém[...].”

Colocou a mão nos olhos da atriz e ficou olhando para mim, então disse:

“[...] São claros[...].” ( meus olhos são verdes, assim como os olhos de Ícara).

Perguntei, quem é?

“[...] parece comigo quando eu era mais nova. Esta também. (mostrando o casal). Quanto ao homem, do casal, ela disse: “não sei quem é”.

Icara se vê jovem, bonita. Logo abaixo da gravura dos três jovens colocou peças de carros modernos.

Observando Ícara nos três momentos desta oficina pode-se fazer as seguintes analogias:

- Ela corre para não ser soterrada /os jovens correm.
- Flores pisadas no chão / não respeitam ninguém.
- Ela se representa jovem e bonita/ peças de carros modernos.

O símbolo pode, aqui, estar representando uma tentativa de elucidar, através da analogia algo que ainda pertence inteiramente ao domínio do desconhecido, talvez seu desejo ou algo que ainda está sendo processado e que será elucidado ao longo do processo.

A partir desse dia, seu semblante ficou mais alegre. Acredito que a atenção, o contato físico, o toque do outro possa ter lhe causado a sensação de vida ainda presente, uma vez que segundo Rossi (2006) a expressão corporal, assim como a expressão plástica reúnem em si características fundamentais para a realização do si mesmo, pois a gestualidade, a movimentação, a criatividade e a expressão fazem parte da estrutura do indivíduo.

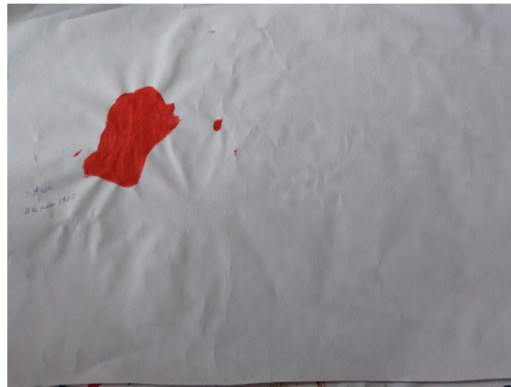
#### 5ª Oficina

Com objetivo de permitir observar os diversos movimentos que o corpo expressa, este encontro teve como tema: “Quebrar resistências - ser flexível”.

No primeiro momento, trabalho corporal, Icara participou ativamente. Andou pela sala, experimentou diversos movimentos com o corpo, até sorriu quando andou com os calcanhares. Ao massagear os pés relatou, para minha surpresa, pois raramente falava no grupo, que fazia tempo não olhava para seus pés e já tinha até esquecido que os tinha.

Na produção plástica, Ícara retomou o tema “Vazio” que trouxe na primeira oficina. Agora, vê-se na pintura uma configuração de rosto e a mancha, ou seja, aquela figura pequena da pintura inicial, já quase imperceptível e com certo distanciamento.

Figura 20



Fonte: Icara.

Disse: “[...] não sei o que é. Tem um vazio. Parece que vai clarear, mas não chega tudo. Comecei a lembrar da minha mãe, mas sumiu. Tá doendo aqui dentro [...] (colocando a mão no coração) preciso me lembrar para sair daqui”.

Ficou me olhando, sorri para ela, ela esboçou um sorriso. Pedi que colocasse o nome e a data da produção. Ela prontamente pegou a caneta escreveu seu nome (a caneta estava ruim), trouxe-lhe um lápis e ela escreveu a data: 11 de maio de 1923. Esta data corresponde ao nascimento de sua mãe, embora naquele momento ela não a reconheceria como tal. Para Ícara, aquela era a data do dia da sua produção.

Conteúdos inconscientes que se deixaram ver, porém sem ser reconhecido conscientemente por Ícara, provavelmente devido ao prejuízo parcial de sua memória remota.

#### 6ª Oficina

A oficina teve como tema “Dançar a criança interior” e objetivo de vivenciar memórias através dos movimentos corporais nas cantigas de roda.

Após dançarem as músicas sugeridas, as participantes se sentaram e começaram a falar.

Icara disse:

“[...] não lembro muito (pausa) minha boneca (pausa) minha mãe (pausa) sumiu. Sumiu tudo. Gosto de dançar, dançava quando era moça (pausa). Agora quero ir embora para minha casa”. (ficou com o olhar perdido no tempo)

Ícara dançou muito nesta oficina, se soltou, cantou algumas cantigas. Observou-se que a partir desta oficina, de modo incipiente, algumas memórias começaram a surgir.

Segundo Bello (2003), através dos movimentos da dança o indivíduo exercita a expressão, o ritmo, a voz, a respiração, a coordenação, o contato, a palavra e o silêncio, levando-o à integração física-energética, emocional, mental e espiritual.

#### 7ª Oficina

Com objetivo de reconhecer as emoções e sentimentos através do toque em diversas partes do corpo e perceber a respiração como elemento de equilíbrio e de harmonia, foi feito um trabalho com balões. Soltar o corpo numa viagem consigo mesma. Escrever em etiquetas e colar no balão sentimentos que incomodam e soltar o balão ao ar livre. Uma forma simbólica de deixar ir os conteúdos limitadores.

Ícara escreveu: “Solidão e medo”.

Disse: “Tenho medo de nunca mais voltar para minha casa, aqui me sinto muito sozinha sem minhas coisas, não tem nada para fazer. Agora estou começando a lembrar de algumas coisas, mas ainda tem um vazio nas lembranças. Hoje lembrei de que gostava de sair para dançar nos fins de semana com duas amigas e foi muito bom, pois já tinha esquecido disso”.

Ao final, pediu que a acompanhasse até o refeitório e confidenciou-me que estava se sentindo muito melhor, mas os remédios que estavam lhe ministrando deixava-a muito sonolenta, queria tomar menos remédio e que na próxima consulta médica iria pedir para reduzir a dosagem.

Ao sair do refeitório, encontrei-me com uma das irmãs da casa e a mesma relatou que Ícara está muito melhor. Ela está menos agressiva, mais sociável, mais responsiva, melhor orientada na casa e menos esquecida. Comentou que as oficinas estão lhe fazendo bem.

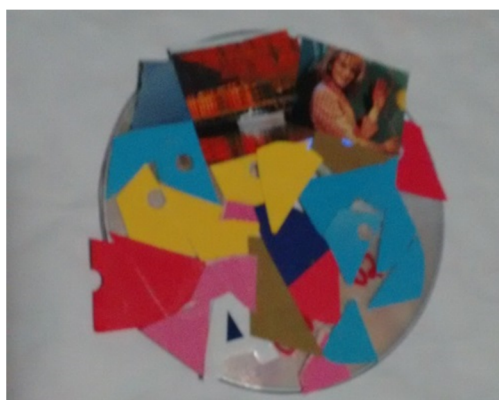
#### 8ª Oficina

Utilizando-se de Cantigas de roda, brincadeiras infantis e da técnica de colagem em CDs usados, a oficina teve como objetivo vivenciar memórias através dos movimentos corporais e das cantigas.

Icara brincou de roda, cantou baixinho. Na brincadeira de “passar o anel”, chamou a atenção de outras participantes, pois as mesmas estavam com as mãos abertas. Deu-lhes instruções de como proceder na brincadeira, que era ficar com as mãos encostadas uma na outra bem apertadas para que não se visse com quem estava o anel. As participantes prontamente acataram as suas instruções. Houve aqui um ganho na sociabilidade e socialização do conhecimento, uma vez que Icara, na maior parte do tempo, embora participasse das atividades, ficava fechada em seu mundo, não interagindo com as outras.

Este trabalho de colagem a remete, novamente, ao tema do não pertencimento ao lugar onde está, ele é ameaçador, podendo significar, também, necessidade de mudança e segurança.

Figura 21



Fonte: Icara.

Icara disse: “[...] o A é Agora... a moça está indo embora no barco porque o barranco está muito vermelho e pode cair em cima do hotel.”

Utilizando-se dos símbolos Ícara manifesta o autorretrato de sua situação psíquica (SILVEIRA, 2006). Vê-se que a institucionalização para Ícara representa a falta de autonomia, ameaça a sua individualidade, a destituição dos laços afetivos e o isolamento social (FREITAS, 2010), ela precisa sair dali. Icara procura exercitar a autonomia no momento em que instrui as suas colegas quanto à brincadeira; é um exercício de resgate.

#### 9ª Oficina

Com o tema Criança interior e o objetivo de resgatar a criança ferida, houve contação de história infantil pela aluna pesquisadora, bem como pelas participantes,



e foi sugerida uma pintura espontânea, desenho ou modelagem em papel de um boneco. As participantes escolheriam as técnicas disponibilizadas.

Ícara fez um esboço com um lápis de cor e depois foi alterando entre a pintura com um pincel bem fino e o lápis de cor. Enquanto trabalhava percebia-se um semblante calmo, atento ao que fazia, muito lentamente.

Figura 22



Fonte: Icara.

Ao final disse:

“[...] é uma menina [...] acho que sou eu [...] isto? São asas [...] a cara é de menina... o corpo parece um passarinho [...] estava pensando na minha mãe [...] depois, depois, pensei em um lugar cheio de flores [...] a minha casa, não sei o que meu filho fez com ela [...] quero ir pra lá...mas aqui não deixa sair [...] foi bom fazer este desenho, gostei”.

Não seria o arquétipo do *animus* aqui aparecendo no Mito de Ícaro? A face interna da psique feminina, a personificação masculina do inconsciente da mulher. E também os arquétipos *puer* – *senex*? O *Puer*, a criança, que trás a curiosidade, a renovação e a liberdade, e o *senex* com a sabedoria e o acolhimento, aqui personificado na mãe.

No Mito, Ícaro (filho) e Dédalo (pai) precisavam sair da prisão, onde eram dominados pelo rei Mimo. Dédalo, *senex*, tece asas para ambos, e alçando voo conseguem escapar da prisão. Ícaro, o *puer*, voa alto rumo ao sol. As asas são o símbolo da criatividade e do potencial humano rumo à liberdade, rompendo limites, superando barreiras (FERRY, 2009).

Observa-se, no convívio com Icara, um lado forte, uma determinação, seu *animus*, bem como um lado criativo, o *puer*, que a fazem lutar contra sua incapacidade, ou seja, a falta de memórias, a fim de vencer seu *status quo*. Em oficinas anteriores ela disse, “*preciso lembrar das coisas para eu sair daqui*”. Há, também, outra repetição que é a lembrança da mãe. O simbolismo da mãe, aquela que nutre, protege, ampara. Estas são as necessidades de Icara no momento. Estas repetições sinalizam o sujeito inconsciente usando da palavra plena, a palavra que faz sentido para o sujeito (Orlandi, 2005).

#### 10ª Oficina

O objetivo desta oficina foi trabalhar a identidade, com o tema: Auto Imagem, utilizando-se da modelagem com argila e trabalhos corporais com tules.

No trabalho corporal com tules, Ícara pegou o tule rosa, disse que gosta desta cor e dançou muito, com bastante leveza. Nota-se que em seus trabalhos anteriores ela se utiliza de cores com nuances rosa. A cor rosa na cultura ocidental está relacionada ao feminino, ao amor, ao carinho, a beleza, ao romantismo.

Na sequência, de forma espontânea, parou de dançar, sentou-se e pos-se a modelar a argila. Ao terminar de esculpir ficou olhando atentamente, se emocionou e ficou passando a mão na figura como estivesse acariciando alguém.

Ícara não verbalizou seus sentimentos nessa oficina, ou por não ter lhe ocorrido o conteúdo, ou por não ter conseguido fazê-lo naquele momento. Apenas disse: “*Sou eu*”.

Na última oficina onde foram expostos todos os trabalhos, ao olhá-lo ela disse:

“Hum, e este é feio, é interessante, como fiz isto [...] Meu filho. Eu tenho um filho, não o que vem aqui. Eu tenho outro, o que não nasceu [...] (chorou).

Figura 23



Fonte: Icara

É digno de nota a informação que recebi de uma cuidadora da Instituição quando iniciei a pesquisa, de que Ícara dizia ter dois filhos, mas na realidade ela teria apenas um. O outro filho seria fruto de sua imaginação, uma vez que a mesma encontrava-se “demenciada”.

Hoje, Icara trás uma figura que diz ser ela, e fala do filho que não nasceu. Se observarmos atentamente a figura, vê-se um parto ou um aborto? O útero dilacerado e exposto, as mamas e a genitália também destroçadas. Alguma coisa sai de dentro dela, esfacelado. Percebe-se a ausência de mãos, que pode denotar falta de confiança nos contatos sociais, os pés finos, falta-lhe segurança, parecem garras evidenciando uma agressividade contida. O pescoço longo, cabeça longe do corpo. Que distanciamento deste corpo Ícara precisa manter? A que conteúdos do inconsciente esta figura poderá nos levar?

Faz-se mister, lembrar ao leitor que esta é uma dentre outras interpretações possíveis, até por que o significado quem dá é o próprio sujeito. Só Ícara poderá dizê-lo.

Ademais, segundo Silveira (2006) o próprio ato de criar já é terapêutico, uma vez que ao dar forma às emoções e sentimentos há uma despotencialização das figuras ameaçadoras, contribuindo para o equilíbrio psíquico. Presume-se ser este o motivo de Icara ter conseguido falar deste conteúdo somente duas semanas após a sua consecução. Pode ser que tenha tido tempo para elaborá-lo.

Nessa manhã, eu já estava chegando ao estacionamento quando ouço Icara chamando-me. Queria dizer-me que está gostando de fazer estes trabalhos, fica mais calma e está ajudando a lembrar de muitas coisas. Abraçou-me muito e agradeceu.

#### 11ª Oficina

Com o objetivo de entrar em contato com seus desejos levando-as a refletir sobre as possibilidades de vida, foi feita a dinâmica da caixinha, onde deveriam colocar seus desejos, e foi proposta uma pintura espontânea. .

Na dinâmica da caixinha, disse:

“Meu desejo é melhorar e ir embora daqui, ir para minha casa”.

Na pintura disse:

“Parece um pássaro... estava pensando na minha mãe.”

Figura 24



Fonte: Icara.

O pássaro, por analogia à mãe, nos remete ao ninho, ao aconchego, à segurança e ao acolhimento. Seu desejo é ir-se daquele lugar que considera inóspito, onde não se sente respeitada, tudo lhe é estranho e ameaçador.

Vê-se que o significante “ir embora” e “pássaro” circulam as verbalizações de Icara. As asas são o símbolo da criatividade e do potencial humano rumo a liberdade, rompendo limites, superando barreiras (FERRY, 2009), e é este o processo de Icara; é o que ela almeja.

#### 12ª Oficina

##### Fechamento do processo arteterapêutico

Todos os trabalhos foram expostos e os participantes apreciaram e verbalizaram sobre o seu processo, ao longo das onze oficinas.

A fala e a postura de Ícara, abaixo, deixa ver o seu processo evolutivo:

Ícara se sentou em frente aos trabalhos e ficou contemplando. Chorou. Disse:

“Pensei que eu não conseguia fazer mais nada. Como consegui fazer esta menina com uma carinha alegre. Olha este aqui (apontando) [...] só um borrão, e estas carinhas apavoradas (Pausa) Hum, e este (a escultura da mulher), é feio [...] como fiz isto? Fico emocionada de olhar, não sei o que é (pausa). Meu filho. Eu tenho um filho, não o que vem aqui. Eu tenho outro, o que não nasceu[...] (chorou).[...] Pena que terminou, a senhora (se dirigindo a mim) deveria vir mais vezes”.

A contribuição da arteterapia na qualidade de vida de Ícara pode ser traduzida em suas palavras:

“Melhorei muito, parece que alguma coisa aqui dentro ( colocando a mão no coração) está abrindo (pausa)[...] Tenho me lembrado de muitas coisas, está clareando um pouco mais (pausa). Estou mais calma. Precisa clarear mais para eu ir embora daqui, aqui não é minha casa”.

Ficou olhando as produções e lágrimas de contentamento escorreram em seu rosto.. Pegou minha mão e apertou.

Observa-se que o processo desenvolvimental de Ícara foi influenciado por fatores biológicos, ou seja, o aneurisma, de natureza não-normativa, o que reverberou em fatores psicossociais, quer dizer a perda parcial da memória e a institucionalização.

A institucionalização para Ícara, representou o isolamento social e a dissolução de laços afetivos, o que a levou a experienciar transformações no seu estilo de vida, tornando-a vulnerável ao estado de solidão, e à sensação de não pertença de si mesmo e à Instituição, ratificando assim a propositura de Freitas (2010).

Ícara, cujo diagnóstico é de demência e um prognóstico inicial de inadaptabilidade, e insucesso no grupo, de acordo com a cuidadora da instituição, percebeu nas oficinas arteterapêuticas um instrumento para auxiliá-la na reabilitação da sua memória, e por conseguinte da sua autonomia, e nelas se dedicou.

Desta forma, a mesma recorreu à seleção e a otimização de suas habilidades e potencialidades internas e externas, ainda latentes, a fim de lidar com suas perdas, procurando ser agente de mudanças para o desenvolvimento de seu

envelhecimento bem sucedido ou adaptativo e empoderamento, como dito por Neri (2006), quando se refere ao modelo da Seleção, Otimização e Compensação (SOC) de Baltes (1939-2006).

O criar em arte, pela sua propriedade transformadora e potencial terapêutico, oportunizou a Icara aflorar seus desejos latentes, levando-a a experienciar novas sensações, uma melhor compreensão de si mesma, e vislumbrar possibilidades de um futuro.

Assim, o processo de Ícara pode ser ratificado pela proposição de Silveira (2006) de que os símbolos que surgem nas criações são representações arquetípicas, e como têm vida própria, não são passíveis de interpretação pelo terapeuta. O indivíduo, o criador, é que dialoga com sua criação e lhe atribui o significado, muito embora, o próprio ato de criar já seja terapêutico, uma vez que ao dar forma às emoções e sentimentos há uma despotencialização das figuras ameaçadoras, contribuindo para o equilíbrio psíquico.

Outrossim, devo reforçar, o que foi dito anteriormente, de que as interpretações que aqui se fizeram, foi apenas uma dentre muitas outras possibilidades, e foram apenas um exercício da aluna pesquisadora de adentrar ao universo de Icara e poder acompanhá-la em sua jornada, até por que o significado quem o dá é o próprio indivíduo, como já o disse Silveira (2006).

A participação de Icara nesta pesquisa aponta na direção de que o processo arteterapêutico pode ser um grande aliado na terapêutica de restabelecimento da memória, e por conseguinte na melhora da qualidade de vida do indivíduo.

### 3.3 CASO ROSA

Rosa, 75 anos, alfabetizada, viúva, cinco filhos, sendo dois já falecidos. Submeteu-se à cirurgia de catarata há 10 anos, atualmente apresenta déficit visual, cuja causa ainda está sendo investigada, hipertensa, diabética e memória bastante preservada. No início falava pouco, quase inaudível, o que foi se modificando ao

longo do processo. Institucionalizada há cerca de seis anos, sendo um ano neste Lar dos Velhinhos e os demais em outra instituição.

Na primeira e segunda oficinas, Rosa apenas participou dos momentos iniciais, ou seja, dos trabalhos corporais e da apresentação do grupo. Quanto ao trabalho plástico alegou não ter condições de fazê-lo por não estar enxergando bem.

Na terceira oficina, cujo tema foi “Consciência Corporal” foi utilizada a técnica de modelagem em argila, incentivei-a a experimentar e seguir a sua intuição. Colocou a mão na argila, tateou-a um pouco desconfiada, auxiliiei-a a perceber o cheiro, a textura o tamanho. Rosa pôs-se a parti-la com a mão com movimentos bruscos, amassou por diversas vezes. Aos poucos seu semblante foi serenando e uma figura foi ganhando forma.

Quando terminou disse:

“Sou eu e está de chapéu para proteger do sol”.

Figura 25



Fonte: Rosa.

Rosa, através do símbolo, o boneco do gênero masculino, se significa. Traduz o animus de Rosa, ou seja, a personificação masculina do inconsciente da mulher (HALL e NORDBY, 2005).

Ela é forte, mas não tem pé, não pode andar; não tem mão, não pode ter iniciativa; uma perna maior que a outra, falta-lhe equilíbrio; chapéu para proteger do sol, ambiente hostil, precisa de proteção. Esta constatação pode ser corroborada por Gofmam(2003), quando profere que o modelo institucional, ainda não contribuiu plenamente para a preservação da individualidade do sujeito, tornando-os isolados e sem controle da própria vida.

Segue-se a quarta oficina com tema “Como me Vejo”, onde foi utilizada a técnica de colagem. Rosa participou apenas do trabalho corporal e disse não ter condições de participar da plástica. Ficou sentada à mesa com as outras participantes.

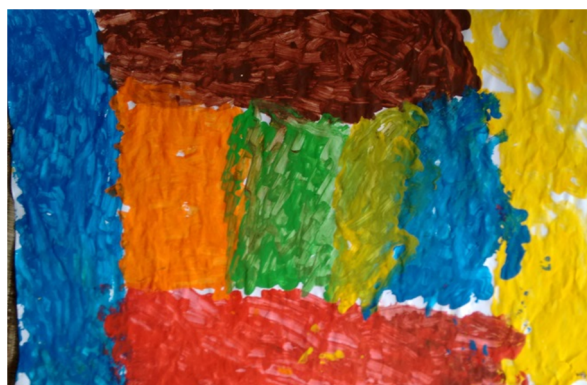
Inesperadamente Rosa começou a falar alto com um discurso de que ali todos da casa lhe tratavam como incompetente, como se ela fosse demente. Deu um murro na mesa, gritou “quero que me respeitem...ninguém me entende”. Convidei-a à sala contígua para que tivesse privacidade, a fim de ouvi-la. Rosa falou e chorou por uns quinze minutos, dirigindo-se logo após ao seu quarto, já tranquila. Tudo o que Rosa queria era um espaço de fala, de reconhecimento e de acolhimento.

O trabalho corporal daquela manhã mobilizou conteúdos inconscientes que se tornaram conscientes e concretizaram no desabafo de Rosa. Segundo Reich (apud Bertherart, 2004), as memórias das relações afetivas, sentimentos e emoções ganham uma dimensão profunda no corpo físico criando couraças musculares, e uma vez dissolvidas não só a energia é liberada, mas também trás à memória a situação em que o recalque se deu.

Na quinta oficina, com o tema “Ser Flexível”, Rosa surpreendeu-me em ficar para a plástica que era uma pintura espontânea. Foi disponibilizado o material de forma a facilitar a sua manipulação. O resultado foi esta pintura com cores bem fortes, em colunas:



Figura 26



Fonte: Rosa.

Disse: “[...] é minha casa, a casa onde quero morar, bem alegre [...]”

Rosa ousou romper seus limites, e através do processo criativo seus sentidos e suas potencialidades adormecidas foram estimulados ( WALD, 2008).

Na sexta oficina, não participou, teve consulta com oftalmologista.

Na sétima oficina, se desculpou por não ter podido estar presente na oficina anterior, relatou sua consulta médica e o prognóstico da irreversibilidade da visão. O tema da oficina foi “Emoções e Sentimentos”.

Rosa se soltou nos movimentos. Ensaçou alguns passos difíceis para o seu dia a dia, uma vez que anda amparada por outra pessoa, em função de sua visão e disse que não há idade para dançar. Tateando, ela mesma escreveu na etiqueta os sentimentos indesejáveis e colou no balão. Não os disse.

Observa-se a busca de Rosa pela autonomia através da otimização e compensação de suas capacidades (NERI, 2006).

O arquétipo *puer-senex* - criança-velho - também se faz presente. Segundo Monteiro (2008), a criança contida no velho desde sempre precisa desabrochar para que haja transformação. Envelhecer com qualidade de vida exige vontade, é reinventar-se, como uma criança, viver o presente com tudo que nele há.

Na oitava oficina cujo tema foi “A criança Interior”, objetivando vivenciar memórias, foram utilizadas cantigas de rodas e a técnica de colagem e reciclagem em CDs. Rosa participou tateando e olhando os papéis bem perto dos olhos.

Disse: “ Fui colando muitas cores vivas e bonita para alegrar este CD veio”.

Figura 27



Fonte: Rosa.

Observa-se que o tema “alegria” tem perpassado os últimos trabalhos e a fala de Rosa.

Embora, ela se perceba “veia” necessita trazer alegria para a sua vida, já marcada por tantas intempéries. Rosa se apropria do mecanismo de seleção e passa a valorar mais as emoções significativas, no sentido de buscar gratificação e bem estar emocional (NERI, 2006).

Na nona oficina, com o objetivo de resgatar a “Criança Ferida”, foi sugerido pintar, desenhar ou fazer uma escultura com papel amassado, de forma livre. Rosa foi a única que fez escultura. Ao terminar, disse:

“ Ele era um homem baixinho, muito ruim e virou um boneco para não falar mais”.

Começou a pintá-lo de vermelho, mas como tremia muito não quis continuar, e disse:

“ Que coisa doida esta tremedeira que me deu. Agora já passou, mas não vou pintar o boneco não, deixa este boneco branco assim mesmo, morto”.

Não quis tecer mais comentários a respeito de sua produção, apenas comentou que estava se sentindo leve e alegre, fazendo verídica a proposição de Silveira (2006), de que o ato de criar por si só é terapêutico pois ao dar forma às

emoções e sentimentos há uma despotencialização das figuras ameaçadoras, contribuindo para o equilíbrio psíquico.

Figura 28



Fonte: Rosa.

Na décima oficina, cujo tema foi a “Auto Imagem”, nos trabalhos corporais, Rosa escolheu um tule vermelho, dançou, interagiu com o tule como se estivesse sozinha naquela sala, sorriu e disse: “Escolhi o vermelho pois é cor alegre”.

Na argila esculpiu:

Figura 29



Fonte: Rosa.

Disse:

“ Sou eu de chapéu, fiquei lembrando lá de onde morava, na roça, pilava café. O jarro de barro agente levava água, e a merenda. Trabalhava o dia todo, tudo junto, e nos cantava muito. Foi tempo bom”.

Novamente Rosa trás o *animus*, a figura masculina, e a *persona* que fora: a lembrança da liberdade, a autonomia e a alegria. Ao modelar Rosa atentava aos movimentos das mãos, como se enxergasse com as pontas dos dedos. Rosa lança mão da compensação para otimizar sua funcionalidade e isto lhe proporciona bem estar.

Na décima primeira com o tema “Desejos”, na Dinâmica da Caixinha ela disse ser seu desejo:

“Operar as vistas, voltar a enxergar melhor e fazer os desenhos e pinturas que gosto muito e sair deste lugar, ter minhas coisa de volta.”

A pintura espontânea:

Figura 30

As cores quase não enxergo. São morros, muros...Tem de subir e descer[...] eu estou aqui atrás deste muro, preciso sair, fui fazendo e pensando que eu estava saindo, descendo o morro e chegando aqui em baixo e enxergando tudo.”



Fonte: Rosa.

Disse:“ As cores quase não enxergo. São morros, muros...Tem de subir e descer[...] eu estou aqui atrás deste muro, preciso sair, fui fazendo e pensando que eu estava saindo, descendo o morro e chegando aqui em baixo e enxergando tudo.”

A força do símbolo se faz presente, estabelecendo a integração de aspectos conscientes e inconscientes. Ao representar o mundo em que vive, Rosa dele se apropria e se organiza (Bello, 2003).

Rosa se esforça para fazer um mergulho em si mesma, resgatar o potencial de vida ainda latente, ser resiliente para conviver com a sua deficiência visual e continuar tendo o domínio ativo sobre a própria vida.

Na décima segunda e última oficina, cujo objetivo era revisitar os trabalhos e fazer o fechamento do processo, as palavras de Rosa diz por si só:

“Eu gostei de fazer tudo isto. Minhas vista tá muito ruim, eu só vejo as cor mais forte[...] Lembra que eu ia embora depois da música, dos exercício? Um dia a senhora insistiu pra eu ficar. Fiquei morrendo de medo de não fazer certo. Fiz e a senhora gostou. Depois, descobri que não tinha certo, era o que eu estava sentindo. Ai comecei a fazer toda vez que a senhora vinha. A argila foi muito bom, senti com minha mão. Descobri que posso usar minha mão para ajudar meus olhos. Ninguém falava assim comigo, só dizia que eu não dava conta e não podia fazer as coisa e vinha e fazia pra mim. Outro dia arrumei minha cama direitinho, quando a irmã chegou lá no quarto até ficou assustada, nem acreditou que foi eu[...] Tomei banho sozinha, escolhi minha ropa, vesti direitinho, nada pelo avesso. Agora não preciso de ninguém pra fazer isto. Fiquei alegre. Até descobri que estava faltano ropa na minha gaveta e reclamei[...] Isto também eu tinha medo de fazer. Agora não tenho mais. Eu só estou ruim das vista, não é mesmo? ”

Para Rosa, qualidade de vida é ser independente, é ter autonomia. Vê-se que o processo arteterapêutico, através da criação espontânea pela mediação simbólica, propiciou a Rosa ampliar o conhecimento de si mesma, levando-a a perceber as possibilidades de seleção, compensação e otimização de suas potencialidades, contribuindo para o seu empoderamento.

Gostaria, de aqui, valer-me de um verso de Mário Quintana, não para terminar a discussão, pois ela não se esgota aqui, mas para dizer que todo ato de interpretar não deixa de ser arbitrário

A coisa

A gente pensa uma coisa, acaba escrevendo outra e o leitor entende uma terceira coisa... e, enquanto se passa tudo isso, a coisa propriamente dita começa a desconfiar que não foi propriamente dita (QUINTANA, 2013).

### 3.4 Escores das aplicações do Questionário SF-36 nas participantes:

Tabela 2 - SF-36

	Domínios do SF 36							
	Capacidade Funcional	Limitação Física	Dor	Estado Geral de Saúde	Vitalidade	Aspectos Sociais	Limitações Emocionais	Saúde Mental
Vento	40 <u>55</u>	75 <u>75</u>	31 <u>74</u>	52 <u>82</u>	25 <u>65</u>	25 <u>75</u>	33,3 <u>66,6</u>	40 <u>68</u>
Lua	65 <u>65</u>	100 <u>100</u>	10 <u>41</u>	52 <u>77</u>	25 <u>65</u>	37,5 <u>62,5</u>	0 <u>66,6</u>	44 <u>76</u>
Dália	15 <u>15</u>	25 <u>25</u>	10 <u>41</u>	40 <u>50</u>	45 <u>65</u>	25 <u>62,5</u>	33,3 <u>66,6</u>	28 <u>68</u>
Marte	40 <u>40</u>	25 <u>75</u>	62 <u>74</u>	57 <u>82</u>	65 <u>80</u>	50 <u>100</u>	33,3 <u>100</u>	52 <u>80</u>
Sol	60 <u>60</u>	100 <u>100</u>	74 <u>84</u>	87 <u>97</u>	65 <u>90</u>	75 <u>100</u>	66,6 <u>100</u>	64 <u>92</u>
Mar	15 <u>70</u>	25 <u>100</u>	100 <u>100</u>	25 <u>77</u>	50 <u>75</u>	37,5 <u>75</u>	0 <u>66,6</u>	20 <u>64</u>
Margarida	50 <u>50</u>	50 <u>100</u>	41 <u>84</u>	77 <u>87</u>	75 <u>95</u>	75 <u>100</u>	100 <u>100</u>	72 <u>96</u>
Icara	55 <u>80</u>	100 <u>100</u>	52 <u>74</u>	67 <u>82</u>	45 <u>80</u>	37,5 <u>75</u>	33,3 <u>66,6</u>	28 <u>68</u>
Cristal	35 <u>45</u>	100 <u>100</u>	20 <u>62</u>	82 <u>97</u>	75 <u>95</u>	75 <u>100</u>	66,6 <u>100</u>	80 <u>100</u>
Eclipse	90 <u>90</u>	100 <u>100</u>	62 <u>100</u>	92 <u>97</u>	70 <u>90</u>	75 <u>100</u>	33,3 <u>66,6</u>	80 <u>96</u>
Rosa	35 <u>35</u>	0 <u>20</u>	41 <u>62</u>	35 <u>77</u>	20 <u>60</u>	25 <u>62,5</u>	33,3 <u>66,6</u>	20 <u>56</u>

Primeira aplicação do SF-36

-

Segunda aplicação do SF 36

Fonte: Do autor

Todos os domínios do SF 36 mostraram aumento estatisticamente significativo entre as duas etapas de pesquisa tanto nos valores individuais quanto nas medianas do grupo. Este fenómeno deve ser analisado com parcimônia e pode ter ocorrido em função de: (a) familiaridade das participantes com o questionário, (b) desejabilidade social no autorrelato, (c) condições específicas de aplicação na primeira e segunda etapas de estudo ou ainda (d) maior proximidade entre pesquisadora e participantes na segunda etapa de entrevista.

As pontuações referentes aos quesitos Capacidade Funcional e Limitação Física aumentaram ao longo das duas fases da pesquisa, com diferença marginalmente significativa (respectivamente  $p=0.068$  e  $p=0.066$ ). Destaca-se que os domínios Estado Geral de Saúde, Vitalidade, Aspectos Sociais e Saúde Mental indicaram aumento entre as duas etapas de pesquisa, com valores significativos (coincidentemente  $p=0.003$  para todos os domínios). É possível, mas sem evidências suficientes, que as oficinas de Arteterapia possam ter melhorado estas condições. Por outro lado, indicações de Dor ( $p=0.005$ ) e Limitações Emocionais ( $p=0.004$ ) também mostraram acréscimos significantes entre as duas etapas da aplicação do questionário, aspecto que pode ser explicado pelos fenómenos descritos no início desta seção.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O referencial teórico levantado concernente ao processo de envelhecimento indicou que são fatores relevantes para a boa qualidade de vida do idoso a integração social, ambiente acolhedor e estimulador, a autonomia pessoal, aqui entendida como manutenção do desejo de viver e ser si mesmo, os conteúdos emocionais e afetivos das relações bem resolvidos, bem como a manutenção e criação de laços afetivos.

Faz-se mister, pontuar que é um desafio para as Instituições de Longa Permanência para Idosos o atendimento de qualidade, respeitando a individualidade e heterogeneidade das expressões humanas.

Desse modo, ao trabalhar a arteterapia com idosos deve-se pensar o indivíduo como um ser holístico que integra funções físicas, psicológicas, emocionais e espirituais, permitindo a ele envelhecer manifestando a sua capacidade de perceber-se, significar e ressignificar suas relações consigo mesmo, com os outros e com o mundo, tendo como meta a sua individuação.

A pesquisa com o grupo focal foi fundamental para a constatação de como a arteterapia pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida do idoso institucionalizado, uma vez que ao longo do processo arteterapêutico foi possível observar as transformações significativas nas posturas das participantes bem como nos conteúdos trazidos pelas mesmas nas suas verbalizações, expressões corporais e plásticas.

De uma postura corporal rígida com pouca expressividade, escassa força para se mobilizarem no sentido de se auto perceberem, certa descrença na proposta de trabalho, além de dificuldades em manusear os materiais, passou-se, ao longo do processo, a um prazer em movimentar o corpo, uma satisfação em se apropriar do espaço de forma mais organizada, uma alegria estampada nos rostos expressando jovialidade e explicitando seus desejos de forma natural e aberta, assim como um olhar de conquista ao utilizar os materiais expressivos e contemplar os trabalhos executados.



Assim, o brincar, o abraçar a si mesmo, dançar em círculo, o caminhar pelo espaço, o ato de agradecer por estarem ali, brincar com as tintas e pintar espontaneamente, lambuzar-se com a argila, cortar, recortar e colar, o meditar, o relaxar e o respirar foram todos elementos muito importantes, aliados que contribuíram para que o grupo pudesse alcançar resultados positivos, pois deixaram emergir o *puer* até então adormecido.

Aos poucos, foram descobrindo a importância de vivenciarem esse processo terapêutico, até então desconhecido para elas. Aprenderam a expressar os sentimentos de tristeza, insegurança e descrença através da pintura, da argila, da modelagem, do desenho e do corpo, uma vez que lhes era difícil expressá-los por palavras.

Neste sentido, o suporte terapêutico do facilitador, visto que o arteterapeuta assim o é, e a energia do grupo contribuíram para que cada participante pudesse se sentir acolhida, envolvida no processo, expressando-se individualmente, sem a interferência do outro, sendo respeitadas em seus sentimentos e valores.

Otimizando o potencial de experiência de vida que essas idosas possuem, o processo arteterapêutico favoreceu o emergir da criatividade latente, o figurar e reconfigurar as relações consigo mesmas, com os outros e com o mundo, facilitando a auto percepção e recuperação da autonomia, o que, conseqüentemente, reverberou na promoção da longevidade com melhor qualidade de vida.

Constatou-se, que embora a velhice possa desencadear algumas perdas físicas, cognitivas e emocionais, pode ser um momento de construção de novos conhecimentos, novos significados, de reconhecimento de si mesmo e de ressignificação pessoal.

Os resultados do Questionário SF-36 também apontam para uma melhoria nos domínios de estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental, bem como dor e limitações emocionais, se comparados os scores obtidos na aplicação do questionário antes do início do processo arteterapêutico e os scores da aplicação do mesmo ao final do processo.

Tem-se então, que a arteterapia pode ser considerada como uma estratégia de intervenção no campo do envelhecimento, permitindo ao indivíduo envelhecer como um ‘Ser desejante’. Assim sendo, os atores da pesquisa descobriram que não há idade, nem lugar para ser feliz e sonhar, que é possível recomeçar...

É fundamental compartilhar, também, uma inquietação que surgiu e se intensificou durante a pesquisa, que foi a constatação da invisibilidade deste segmento populacional. Uma pergunta que eu me fazia quando adentrava naquele espaço, era por que a sociedade atual, denominada por Debord (1931-1994) de “Sociedade do Espetáculo”, esconde seus velhos, reificando-os. O *modus vivendi* desta sociedade que é regido pelo culto à juventude e a beleza do corpo, tendencia em mascarar o tempo, a não reconhecer a passagem de *Kronos* que deixa suas marcas na psique e no corpo. O velho incomoda porque é considerado incapaz e ultrapassado demandando tempo e atenção.

Constatei, durante as oficinas, que esta não era uma inquietação solitária. As idosas que ali estavam não apenas se inquietavam, mas vivenciavam este abandono, esta invisibilidade advindo do fato de terem sido institucionalizadas. Há uma tendência em uniformizar e padronizar os indivíduos, cuidando-os mais em função de seus sinais e sintomas apresentados em detrimento a suas crenças, seus valores culturais e sociais. Não há um espaço para fala, escuta e acolhimento. Este fato leva à destituição do eu e suas consequências maléficas na autoestima, no corpo, na autonomia e liberdade dessas pessoas idosas.

Desta forma, a realização desta pesquisa contribuiu, não somente para a minha formação profissional mas, sobretudo, para o meu aperfeiçoamento pessoal, tendo em vista que a mesma foi além do objetivo da monografia de final de curso, tornando-se um objetivo pessoal, como se fora um *mea culpa*, uma vez que também sou partícipe desta sociedade.

Termino esta pesquisa não a considerando encerrada, em função das transformações e das inovações inerentes ao processo de envelhecimento que emergem a cada dia, além das necessidades culturais, sociais e psicológicas que também são dinâmicas. É preciso entender melhor as demandas deste “idoso” do

terceiro milênio, em especial àqueles que por força de eventos normativos ou não-normativos venham a ser institucionalizados, e é fato que a sociedade contemporânea ainda não está preparada para receber e cuidar do contingente de idosos que as estimativas apontam.

Algumas sugestões se fazem oportunas:

- Durante esta pesquisa constatou-se a existência de algumas ações direcionadas ao Idoso institucionalizado na sua grande maioria de caráter social e assistencialista, não havendo um espaço para fala e escuta. Portanto, oportunizar a essa clientela vivenciar o processo arteterapêutico, dentro das ILPIs, de uma forma processual e contínua, como um instrumento para a melhoria da sua qualidade de vida, será de grande valia.
- Que Psicólogos e estudantes de psicologia se dediquem à pesquisa do impacto das rápidas mudanças sócio-políticas e culturais na vida do indivíduo que envelhece na atualidade, e trace protocolos de intervenções preventivas para a manutenção de uma boa qualidade de vida, evitando a institucionalização;
- Oportunizar, dentro das organizações públicas e privadas atendimento arteterapêutico e psicológicos aos trabalhadores em vias de aposentadoria, como forma de integrá-los à nova etapa de vida, propiciando assim um envelhecer com melhor qualidade e perspectiva de vida, evitando o que Myers (2003) chama de espiral de falência social.
- Os cursos de psicologia deveriam:
  - a. Aumentar o número de horas aula da disciplina Psicologia do Desenvolvimento e Envelhecimento;
  - b. oportunizar maior contato do estudante de psicologia com este segmento populacional através de trabalhos de campo;
  - c. estimular os estágios nas ILPIs e nos Programas de Preparação para a Aposentadoria.

Almejo que os resultados desta pesquisa possam agregar algum valor às práticas da psicologia junto a idosos. Cuida-se de uma contribuição apenas, que em meio a escassa produção acadêmica tem o escopo de tentar lançar uma pequena

luz sobre esta possível estratégia interventiva terapêutica junto a idosos, que é a arteterapia, em especial a Idosos Institucionalizados.

Muito há por fazer. É um campo fértil e fascinante, com certeza...

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Liomar Quinto de. **Terapias expressivas: arte-terapia, arte educação, terapia artística.** São Paulo: Vetor, 2004.
- BELLO, Susan. **Pintando sua Alma: método de desenvolvimento da personalidade criativa.** Rio de Janeiro: Walk, 2003.
- BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. **O Corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si.** São Paulo: Martins fontes, 2004.
- BORN T.; BOECHAT N.S. A qualidade dos cuidados ao idoso institucionalizado. In: FREITAS E.V, et. al. **Tratado de geriatria e gerontologia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011, p.1299-1309.
- CAMARANO, Ana Amélia; KANZO, Solange. Envelhecimento da população brasileira. Uma contribuição demográfica. In: FREITAS E.V. et. al. **Tratado de geriatria e gerontologia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011, p.59-72.
- CICONELLI R.M. et. al. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Rev. Bras. Reumatologia.** São Paulo, V.39, N.3, p. 143-50, 2000. Disponível em <[http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2004/rn\\_12\\_03/pages\\_from\\_rn\\_12\\_03-6.pdf](http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2004/rn_12_03/pages_from_rn_12_03-6.pdf)> Acesso em: 21 abr. 2015.
- CIORNAL, Selma (Org.). **Percurso em arteterapia.** São Paulo: Summus, 2004.
- FABIETI, Deolinda M.C.F. **Arteterapia e envelhecimento.** São Paulo: Psicólogo, 2004.
- FERRY, LUC. **A Sabedoria dos mitos gregos: aprender a viver II.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.
- FREUD, S. **Um Estudo autobiográfico.** Rio de Janeiro: Imago, 1998.
- FONSECA, Antônio M. Subsídios para uma leitura do processo de envelhecimento. **Psicol. Reflex. Crit.** [online]. Porto Alegre, Vol.20, n.2, 2007. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-7972200700020001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-7972200700020001&script=sci_arttext)>. Acesso em: 28 abr. 2015.
- FREITAS, Mariana A.V. SHEIDER, M.E. **Qualidade de vida do idoso institucionalizado.** Marília-SP: Universidade Est. Paulista, 2010. Disponível em <[www.Scielo.br](http://www.Scielo.br)>. Acesso em: 15 maio 2015.
- FRAIZE-PEREIRA J. A. **O que é loucura?** São Paulo: Abril Cultural, Brasiliense, 1985.
- GOFFMAN E. **Manicômios, prisões e conventos.** São Paulo: Perspectiva, 2003.
- HALL, Calvin S. NORDBY, Veron J. **Introdução à psicologia junguiana.** São Paulo: Cultrix, 2005.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da população do Brasil - população brasileira cresce em ritmo acelerado**. 2013. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidência/noticias>>. Acesso em: 08 nov. 2014.

JUNG, C. G, **Memórias, sonhos e reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

\_\_\_\_\_. **O Homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

\_\_\_\_\_. **Fundamentos de psicologia analítica**. Petrópolis: Vozes, 2008.

\_\_\_\_\_. Relação da psicologia analítica com a obra de arte poética. In: **O espírito na arte e na ciência**. 7. Ed.; Petrópolis, Vozes, 2012.

\_\_\_\_\_. **A prática da psicoterapia**: contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência. Petrópolis: Vozes, 2007.

MALCHIODI, Cathy A. Psychoanalytic, analytic, and object relations approaches. In : **Hand book of arttherapy**, 2008.

MONTEIRO, Dulcineia, M.R. **Puer x Senex**. Petropolis: Vozes, 2008.

MYERS, J. Personal empowerment. In: MYERS, J. The possibilities of empowerment. Thurzs, D. Org. **Journal of the International federation of ageing**, p.1:3-8, v.20, 2003. Disponível em <[http://www.researchgate.net/journal/01635158\\_ageing\\_international](http://www.researchgate.net/journal/01635158_ageing_international)>. Acesso em: 03 fev. 2015.

NERI, A. L. Paradigmas e Teorias em Psicologia do Envelhecimento. In: FREITAS E,V, et. al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011, p.1299-1309.

\_\_\_\_\_. **O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento**. *Temas psicol.* [online]. 2006, vol.14, n.1, pp. 17-34. ISSN . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttex&pid=S1413](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S1413)> Acesso em: 09 agos. 2015.

ORLANDI, Eni P. **Análise do discurso**: princípios e procedimentos. Campinas, São Paulo: Pontes, 2005.

PACHOAL, S.M.P. **Epidemiologia do envelhecimento**. In: PAPALÉO NETTO.M. (Org.) *Gerontologia*. São Paulo: Atheneu. p. 26-43, 2002.

PAIN, S; JARREAU,G. **Teoria e técnica da arte-terapia** – a compreensão do sujeito. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

PROENÇA, GA. **História da arte**. São Paulo: Ática, 2012.

QUINTANA, Mario. **Caderno H**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

ROSSI, Vincenzo. **La Vida em movimiento**: El sistema Rio Abierto. Buenos Aires: Kier, 2006.

RUBIN, J. **Art therapy: An introduction**. New York: Brunner-Routledge, 2009.

SANTOS, W.A. ; GOLINELI, R. **Arteterapia na educação especial**. Goiânia, 2002.

SILVEIRA, Nise da. **Jung: vida & obra**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2006.

\_\_\_\_\_. **O mundo das imagens**. São Paulo: Ática, 2006.

URRUTIGARAY, Maria Cristina. **Arteterapia: A transformação pessoal pelas imagens**. Rio de Janeiro: Walk, 2011.

WALD, Judith. Clinical Art therapy with older Adults. In: \_\_\_\_\_ **Handbook of art therapy**. New York: The Guilford Press, 2008, p. 294-307.

## ANEXOS



## **ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Resolução nº 196/96 – Conselho Nacional de Saúde

O(a) Senhor(a) está sendo convidado a participar de uma pesquisa sobre a contribuição da arteterapia na melhoria da qualidade de vida. Esta pesquisa está sendo realizada pela aluna do 10º semestre de psicologia, do UniCeub, Nilce Maria da Silva, para coletas de dados para consecução de sua monografia. A pesquisa constará de dois momentos: em um o Senhor (a) responderá ao questionário SF36 da OMS, e no outro momento o Senhor(a) participará de 12 (doze) encontros arteterapêuticos, com duração de duas horas e meia cada um. Suas respostas ao teste SF36, bem como as verbalizações durante os encontros arteterapêuticos serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, em nenhum momento será divulgado o seu nome em qualquer fase da pesquisa, que serão guardados por cinco (05) anos e incinerada após esse período. Quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada uma vez que seu nome será substituído de forma aleatória. Os trabalhos expressivos serão fotografados, e os dados coletados serão utilizados apenas nesta pesquisa e os resultados poderão ser divulgados em eventos e/ou revistas científicas. Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento o(a) senhor(a) poderá pedir esclarecimento, recusar-se a responder qualquer pergunta, deixar de participar de qualquer atividade ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará qualquer dano, custo ou penalização a sua pessoa e nem na sua relação com o pesquisador, com a instituição ou com quem o indicou. O(a) senhor(a) não terá nenhum custo ou quaisquer compensações financeiras por participar da pesquisa. Não haverá riscos de qualquer natureza relacionada a sua participação. O benefício relacionado a sua participação será o de contribuir para a verificação da eficácia do processo arteterapêutico na melhoria da qualidade de vida de idosos institucionalizados. O senhor(a) receberá uma cópia deste termo onde constam nome, telefone celular e e-mail do pesquisador, para que possa tirar as suas dúvidas sobre a pesquisa e sobre sua participação, agora ou a qualquer momento que desejar. Os resultados da pesquisa estarão disponíveis através do email [artevitral@gmail.com](mailto:artevitral@gmail.com), do pesquisador, na segunda semana do mês de dezembro de 2015. Desde já agradeço.

Nome do Orientador: Marina Kohlsdorf  
Graduando/Pesquisador: Nilce Maria da Silva  
Celular: 81127897  
E-mail: [artevitral@gmail.com](mailto:artevitral@gmail.com)

---

Declaro que, eu \_\_\_\_\_ CPF \_\_\_\_\_ estou ciente do inteiro teor deste TERMO DE CONSENTIMENTO e estou de acordo em participar do estudo proposto, sabendo que dele poderei desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Testemunha: \_\_\_\_\_

Brasília, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.

## ANEXO B - Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Como você classificaria sua saúde em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, varrer seu quarto.	1	2	3
c) Levantar ou carregar caixas.	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Fazer caminhada,	1	2	3
h) Andar vários quadras	1	2	3
i) Andar uma quadra	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, como receber visitas, ir à missa, participar das festas da casa?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu nas suas atividades diárias?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6

f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

## **ANEXO C**

### **OFICINAS DE ARTETERAPIA**

As dinâmicas desenvolvidas nas oficinas foram uma adaptação, para este público, dos seguintes autores:

BELLO, Susan. Pintando sua Alma. Método de desenvolvimento da personalidade criativa. Rio de Janeiro: Walk, 2003.

PINHEIRO, Terezinha S. A. A expressão artística aplicada à terapia como uma forma de promover cura. In: Alexandrini, D. Cristina (Org). Tramas Criadoras na criação do 'Ser si mesmo'. São Paulo: Casa do psicólogo, 2009.

No aquecimento, utilizou-se das técnicas do Movimento Vital Expressivo do sistema Río Abierto, criado em 1966, na Argentina, por Maria Adela Palcos- Phd. em psicologia ( Anexo D).

ROSSI, Vincenzo. La Vida em Movimiento – el sistema Río Abierto. Sanar los bloqueos emocionales. Buenos Aires: Kier, 2006.

#### **1º OFICINA**

DATA: 04/08/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 13 mulheres.

OBJETIVO: Conhecer o grupo/ estabelecer vínculo/ observar as possibilidades de trabalho plástico e corporal, verbalização das participantes.

TEMA: Como me sinto neste momento.

MATERIAL: Folha papel A4, pinceis, tinta guache de cores variadas, cadeiras, mesas, aparelho de som, CD.

TÉCNICA: Pintura espontânea.

MÚSICAS: 1- Play Ground of Our Dreams – Grieg

2- A casa – Orquestra Arte viva- Amilson Godoy

3- O caderno – Toquinho

4- Eterno Aprendiz – Gonzaguinha

#### **Momento I**

Apresentação dos participantes de forma espontânea.

#### **Momento II - Aquecimento**

Alongamento/ relaxamento - Sentadas, ao som das músicas utilizando-se das técnicas do Movimento Vital Expressivo (Seguir os movimentos do facilitador).

### Momento III

Pintura livre.

### Momento IV

Verbalização dos conteúdos dos trabalhos.

Foi feita individualmente à medida em que cada idosa terminava seu trabalho.

### VERBALIZAÇÕES

**LUA** “ É minha casa onde eu moro, uma em cima da outra. Agora estou aqui (e mostrou o ponto no desenho). Este pedaço é minha casa agora, esta aqui que você esta vendo ( sorriu) e disse: hi hi parece uma boca. Casa com boca, cruz credo, nunca vi isto, só na minha cabeça mesmo. Aqui, desde lado (apontando lado esquerdo) é o carro do meu filho, as vezes ele vem me buscar e me leva para passear. O carro é bem grande. É, não sei desenhar direito, mas é isto. Parece não né? Tá feio, né, tá tudo feio. Fiz vermelho, não sei porque, a casa não é vermelha, aliás, nem sei mais a cor da casa.”

Perguntada se queria colocar seu nome disse:

“ [...] então coloco aqui que é meu quarto, onde tenho minhas coisinhas”.



Fonte: Lua

**MEL** Colocou-se frente ao quadro de Santa Luiza de Marilac e disse que iria desenhá-la pois esta sempre a ajuda nas suas necessidades. Ao terminar comentou:

“Ela não ficou muito parecida, mas é a maneira como a vejo. Este risco aqui que esta saindo da sua boca são as coisas boas que ela diz para mim quando estou apurada. O risco é preto, eu queria fazer branco, mas não ia realçar aqui no desenho. Ela é minha mãe, sem ela eu nem estaria aqui. Rezei muito para ela me trazer para cá, pois onde eu morava era um verdadeiro inferno. Sou agradecida a ela.”

**MARTE** Fez duas pinturas. Primeiro fez uma toda em verde:

“ é a natureza, tudo o que existe. É a mata. Vi na televisão que estão acabando com as matas. Fiquei triste, onde os bichos vão morar gente! Tá todo mundo doido, perdeu o juízo. Por isso fiz este verde para as matas não acabarem”

“Este outro colorido, são as pessoas, tá todo mundo aqui. Fiz um sol também. O medico disse que preciso pegar sol um tiquinho, depois que eu acabar de tomar o café de manha, igual agente faz com os bebes. Ah, tem um neném aqui, de braços para cima. Acho que quer que carregue ele ( risos). Hi, aqui Tem um cachorro, este amarelo aqui. Tá arrepiado, coitado, acho que esta assustado com alguma coisa. Aqui ( se referindo ao lar) não tem cachorro, na minha casa tinha muitos, acho que quatro ou cinco, sei lá. E, é assim, muita ente aqui, tá tudo aqui”. \*

\*Ver figura 04, em Resultados e Discussão.

**DÁLIA** “Fiz que nem a senhora falou, fui fazendo tudo que vinha na minha cabeça. Agora que estou vendo. Aqui (apontando) parece uma corrente, aqui aquele negocio do barco para não afundar, como é que chama mesmo? É, é, é, esqueci”. ( Ancora, eu disse) “ sim, isto mesmo, joga no mar para a agua não levar à noite. O resto são uns nomes, não sei o que é não. Ficou engraçado, mas eu gostei de fazer.



Fonte: Dália

**ICARA** Fez uma pintura vermelha na margem superior do papel. Ficou parte do tempo pensativa, com pequenos movimentos com pincel .

Disse ao final: “Não sei o que fiz. Parece nada. Esta tudo vazio. Não me lembro. Não tem nada. Tentei, mas não me lembro. Não sei o que são estas figuras, esta é maior e esta é a menor ( apontando). É parece que esta menor sai da maior. Mas é tudo um borrão”. \*

\*Ver pintura em Caso Icara.

**SOL** Se lembrou de quando era professora e desenhava muito, gostava de flores. Havia feito flores marrons.

Disse: “Que triste, agora não estou gostando desta cor. Queria vermelha. Será que se eu colocar vermelho por cima vai ficar ruim? Pintar em cima? O que você acha?” ( eu disse. O que você acha?). Ela disse: “é mesmo, não sou mulher de ter medo de mudar as coisas”.

Pegou um pincel, tinta vermelha e pintou por cima do marrom. Olhou e comentou:

“[...] até que não ficou ruim, melhor que aquele marrom triste, flor tem de dar alegria, você não acha?”

\*Ver figura 08 em Resultados e Discussão.

**MAR** Pintou várias flores de tamanhos e cores diversas e disse:

“ é um jardim, é o meu jardim, o jardim que quero ter. Gosto de flor. Só isto. Vou levar para enfeitar meu quarto.”

**AR** Sofreu AVC. Lado direito e voz comprometidos. Como é destra, fez uma pintura com a mão esquerda em verde e vermelho. Disse que o verde era ela antes do AVC e o vermelho agora, depois do AVC.

**ECLIPSE** É surda. Se utilizando de linguagem corporal, disse que o azul representava um cocar de índio. A índia coloca na cabeça para ficar bonita. As letras são nomes de homens. Seu sonho é se casar e sair do Lar. Disse que colocaram-na naquela casa sem seu consentimento. Sorriu muito ao descrever o desenho.



Fonte: Eclipse

Comentários:

As demais idosas apenas participaram dos momentos I e II, três tinham consulta médica e uma (Rosa) alegou não estar enxergando bem.

Na apresentação e no trabalho corporal todas ficaram bem inibidas. Semblantes bem tristes. Esperavam comandos para iniciarem os trabalhos. Sempre perguntando se estava certo ou não, se era assim que eu queria, esperando aprovação. Imagino que esta seja a rotina: apenas cumprem ordens, não têm iniciativa, nem vontade própria. A maioria alegou não saber fazer nada, e reclamaram de dores no corpo. Orientei no sentido de fazerem dentro de seus limites (tanto no trabalho corporal, quanto na colagem). Aos poucos foram se movimentando e a oficina aconteceu a contento.



## **2ª OFICINA**

OBS: Nesta oficina estava programado o trabalho com argila. Devido a uma intercorrência no início da oficina (Lua passou mal, tendo sido levada ao hospital pelo SAMU), decidi me utilizar das mandalas com o objetivo de acalmá-las.

DATA: 11/08/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 09 mulheres.

OBJETIVO: Acalmar

TEMA: Mandalas

MATERIAL: Mandalas impressas em folha A4, lápis e tintas de cores variadas, canetas hidrocor, pinceis, cadeiras, mesas, aparelho de som, CD.

TÉCNICA: Colorir

MÚSICA: 1- Spirits in Motion e Relativity = Sergio Pommerening

2- CD Time Traveller – Voyager II

### **Momento I - Aquecimento**

Relaxamento – Técnica de Respiração Completa, ou Prana kria.

### **Momento II**

Participantes escolheram uma Mandala, já impressa, para colorir.

### **Momento III**

Verbalização.

**MARTE** “Escolhi esta com flores pois gosto das flores, e tem também coração. Flor enfeitada e o coração ama, as vezes ama muito, às vezes ama pouco. Colori cada parte de uma cor, pra ficar igual as pessoas, cada uma é diferente da outra. Só aqui (mostrou o centro) que ficou tudo da mesma cor, por que a TO disse que não tinha mais cor e não precisava ser diferente, podia repetir a cor. Então colori tudo de vermelho, (ela olhou-me sorradeira e disse baixinho): fiquei com raiva, vermelho de raiva” e sorriu.



Fonte: Marte

**DÁLIA** Usou canetinha, só contornou as formas com cores variadas. Hoje estava sem seu aparelho auditivo, ficou difícil a comunicação. Pediu-me desculpas por ter chagado atrasada, pois estava na hidro e veio de lá, e ate esqueceu de colocar seu aparelho.

**MARGARIDA** “[...] esta é só de coração. Meu coração estava acelerado. Na hora que a colega passou mal lá na sala, eu assustei, e meu coração parecia que ia sair pela boa. Quando a senhora pediu para escolher uma mandala eu vi esta só de coração, eu falei, esta é a minha [...] Agora que já pinte, meu coração está calminho, colori tudo bem alegre para alegrar meu coração, agora tá tudo bom, so to preocupada com a colega se ela volta para cá ou não, pois muitas vão para o hospital e não voltam mais, de lá vão para o cemitério, aí fico pensando que poderia ser eu. Então, colorir agora os coração foi muito bom, acalmei, so tenho que agradecer a senhora”.

**ICARA** Não terminou de colorir, so coloriu o centro da Mandala em dois tons de azul. Disse: “Escolhi esta porque gostei. Isto parece um monte de ovos e uma flor no meio. Foi bom pintar, parecia que eu não estava aqui, gostei. Posso terminar da próxima vez? Hoje não deu tempo”.\*

\*Ver Mandala no Caso Icara.

**CRISTAL** “Achei esta mais bonita. Coração e flor. Se não tiver colorido a vida fica ruim. O verde é das folhas, o miolo é amarelo, coração é vermelho, mas colori este menor de rosa para realçar o coração vermelho, um tá dentro do outro. Eu não terminei de colorir, porque parei muito para apontar os lápis, mas tá bom assim, o resto branco”. Deu risada e disse: “ acho que eu queria mesmo era só pintar este danado do coração”.

**SOL** “Coração bate, bate coração, como é mesmo a musica? Fiquei lembrando da musica enquanto coria, e também lembrei das aulas de arte no colégio, eu gostava de desenhar e pintar estas formas, so não sabia que o nome era Mandala. Eu estava muito nervosa no início, pode ate olhar aqui, como ficou diferente, mas depois fui acalmando. To beleza agora. Ficou bonita. E na próxima aula, o que é que vamos fazer?” ( Eu disse: Surpresa!!!) Ela deu risada.



Fonte:Sol

**JASMIM** “ Não sei nem porque escolhi este, eu queria era ir pro meu quarto, pois fiquei chateada com a colega passando mal. O SAMU veio, eu não gosto de ver o SAMU. Ele já me levou pro hospital um dia e foi horrível. Fiquei lá muitos dias, com AVC. Não gosto de hospital. Graças a Deus melhorei e estou aqui. Mas a senhora me chamou, fiquei sem graça de sair, e pensei – não vai resolver nada ir pro quarto, aqui tem gente, vou fazer. Escolhi a primeira que vi e comecei a colorir. A musica que estava tocando suave foi me acalmando, e fui vendo as cores e ficando bonito, agora to calma. Achei bonita a mandala.”

**ECLIPSE** Colocou muitas cores. Pelo gestual entendi que é para a vida ficar mais alegre. Abraçou-me, beijou minhas mão e as levou em seu coração.

#### COMENTÁRIOS:

Trabalhar com arteterapia é trabalhar com o inusitado. Quando Lua desmaiou subitamente logo que chegou à sala e se sentou, as demais participantes ficaram muito nervosas. No primeiro momento socorri Lua até a chegada da enfermeira e do fisioterapeuta. Logo em seguida convidei as

participantes a irem para a varanda ao lado. A TO disse-me que seria impossível, com aquele clima, realizar uma oficina. Ponderei que também não poderia deixá-las naquele estado. Lembrei-me que eu tinha algumas mandalas impressas na mala do carro.

Coloquei uma música de relaxamento, enquanto eu buscava as mandalas, e na sequência foi feito um exercício de respiração, passando em seguido à pintura das mandalas.

### **3ª OFICINA**

DATA: 18/08/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 11 idosas

TEMA: Consciência corporal.

OBJETIVO: Possibilitar o contato com seu próprio corpo e, por conseguinte consigo mesmo.

MATERIAL: Argila, cadeiras, mesas, aparelho de som, CD.

MÚSICA: 1- Kenny G – Montage – Lado A

2- Coleção Músicas que despertam sensações de equilíbrio –CD nº 2

3- Loreena Mckenitt – Marrakesh Night Market

4- Zeit Zum Traumen – Heaven's Gate – Bandari vol.5

#### **Momento I - Aquecimento**

Ao som da música, sentadas, trabalhar respiração, alongamento, despertar o corpo com palmadas leves por todo o corpo.

Em seguida, levantar e caminhar lentamente pelo espaço da sala observando os movimentos do corpo, os pés tocando o chão. Ampliar estes movimentos, cada uma a seu ritmo.

Em círculo, reproduzir os movimentos do facilitador.

Voltar ao estado inicial, sentadas. Uma mão sobre o coração e outra no abdome, 5,5 cm abaixo do umbigo, observar a respiração e as batidas do coração. Relaxar o maxilar, a mandíbula e os músculos faciais, o estomago e respirar profundamente observando a entrada e saída do ar. Perceber a emoção que flui no corpo. Lentamente levar as mãos ao rosto acariciando-o. Prestar uma homenagem a si mesmo, dizendo algo que gostaria de ouvir. Abrir os braços movimentá-los ao som da música como se fosse alçar voo.

#### **Momento II**

Colocar argila em frente a cada participante.

Facilitador pede para os participantes fecharem os olhos e colocarem as mãos na argila. Deixar que os dedos penetrem a argila. Sentir a sensação de apenas experimentá-la, sentir sua textura, seu calor. Perceber as sensações que ela transmite. Abrir os olhos e continuar a modelar a argila, Seguir os impulsos.

#### **Momento III**

Verbalização.

**VENTO**– Fez várias torres retorcidas. Disse que é uma cerca para proteger a casa onde ela mora.

**MEL**- Esculpiu uma tartaruga. Disse que a tartaruga anda devagar, se esconde debaixo do casco e seu pai dizia que tem uma carne boa. Lembrou de sua mãe que cozinhava carne de tartaruga, mas ela não comia. Só o pai e o irmão.

**MARGARIDA** – modelou varias bandejas com quitutes ( pão de queijo, coxinha, quibe) Um prato, uma xicara com pires e uma pia de cozinha. Disse: “[...] só me vejo assim na cozinha mexendo com as mãos”.

**MARTE** - Fez um dinossauro disse que “[...] é pré-histórico, muito velho, nem existe mais [...]”. Um boneco sem mão e pés e uma cabeça torta, disse que “[...] são as ideias que estão ruins [...]”. Uma cama e três pratos com pão de queijo; “[...] Preciso comer para ficar viva e fico mais é na minha cama. Não fico mais porque o povo aqui não deixa”.



Fonte: Marte

**LUA** – Dividiu a argila em oito blocos retangulares e disse que três delas eram bolsas. Uma era dela que continha vinte reais e um pente, a outra era da cunhada dela e não sabia o que tinha dentro e a outra era um presente que iria ganhar da filha. O outro que parecia surgir uma mão de dentro ela disse que era ela deitada encolhida, o outro era um macaquinho dela que o irmão havia levado quando a filha a deixou no Lar e que sente saudade de brincar com ele. Os outros três eram caixões para colocar gente morta e um era para ela, ou outros não sabia, poderia ser “qualquer uma dessas mulheres daqui”.



Fonte: Lua

**ICARA-** fez vinte e sete bolinhas. Com um palito esculpiu nove faces com expressões de medo, horror, uma sem boca, uma sem nariz, duas com vários olhos e sem boca. Ao final quando me aproximei para conversar sobre o seu trabalho, Isa pegou um palito e abriu a boca de uma das faces aparecendo um esboço de um sorriso, não disse nada só me olhou e segurou minha mão.\*

\*Ver figura em Caso Icara.

**JU** - Trouxe o sol , a lua, a estrela. Disse que o sol fica olhando para a lua pois esta rouba-lhe a luz, uma vez que a lua não tem luz própria. Perguntada sobre a estrela disse: “ Lógico que sou eu. Mas, pode ser que ela nem exista mais, é só sua luz que está chegando aqui”.\*

\*Ver figura 06 em Resultados e Discussão.

**ROSA**– Esculpiu um único boneco, forte, barrigudo, sem pé, mão, uma perna maior que a outra e de chapéu. Disse que o chapéu é para proteger do sol.\*

\*Ver figura no Caso ROSA.

**ECLIPSE**– Muitas formas retorcidas. Um corpo em uma bandeja com uma perna mais curta que a outra, sem braços com algo redondo em cima o abdome, que ela apontou como sendo ela.\*

\*Ver figura 01 em Resultados e Discussão.

**DÁLIA** – Fez várias bandejas com formas retorcidas. Disse que era um banquete mas a comida já estava velha, estragada, ninguém queria mais. Não gostou do que fez, disse que estava muito feio.



Fonte: Dália

**MAR** – Fez várias formas . Uma forma, a mais disforme que ela disse que ainda vai nascer. Disse que todos eram muito feios, que nem deveriam ter nascido, que não gostava de nenhum.



Fonte: Mar

### **OBSERVAÇÕES / VERBALIZAÇÕES**

No início das atividades as participantes estavam um pouco envergonhadas. Devagarinho foram se soltando. Quando solicitado para dizer algo a si mesmo, apenas duas idosas disseram “Obrigada pela vida” ( Margarida ) e “ obrigada” ( Mar).

No relaxamento se entregaram bastante. Quando do contato com a argila, foram com certa pressa, agarrando-a com muita força. Margarida bateu muito na argila e disse que estava dura. Auxiliei colocando um pouco de água. Ficaram muito envolvidas durante a modelagem.

#### **4ª OFICINA**

DATA: 25/08/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 09 mulheres

OBJETIVO: Refletir sobre a memória do corpo na trajetória da vida.

TEMA: Como me vejo

MATERIAL: Revistas diversas, papel A3, cola, tesoura, caneta hidrocor, tinta guache, Cadeiras, mesas, aparelho de som, CD,

TÉCNICA: Colagem

MÚSICA: Playground of my dreams ( Sergio Pommering)

La Tamia ( Nuevo Folk) e Achakachi ( Folk. Bolivia) do Grupo  
Nevado.

#### **MOMENTO I - Aquecimento**

Alongamento:

- Sentadas seguindo o som da música, depois em roda, de pé, ao ritmo da música, seguir os movimentos do facilitador.

Imaginação ativa

- Caminhar como se estivesse em uma estrada, o que se vê pelo caminho e ir dizendo em voz alta.

Dança Livre

- Ao som da música, expressar os sentimentos através de gestos, dança, palavras, emissão de sons.

Relaxamento:

- Deitadas em colchonetes ou sentadas, centrar na respiração. Perceber o ar entrando nas narinas, enchendo os pulmões, tórax e o diafragma e senti-lo saindo pelas narinas esvaziando todo o corpo. Ficar por alguns minutos centradas na respiração.

#### **MOMENTO III**

Colagem

Utilizando-se dos materiais disponibilizados, expressar os sentimentos sobre si mesmo.

#### **MOMENTO IV**

Verbalizações

**LUA**– Colou muitas gravuras de esportes radicais, palhaço, rios e neve, talk Show. Disse que gostou destas gravuras, só do palhaço que tem medo, porque ele não mostra a cara.



**DALIA** “[...] estas são as pessoas de quem eu cuidei durante minha vida. Vi estes meninos crescerem, agora nem sei mais por onde andam. Aqui é eu quando casei e depois o home foi embora. E isso é o que gosto de comer.” Perguntada sobre o papel higiênico ela sorriu e disse: “Acho que sou isto, só sirvo para....”, e deu um sorriso maroto. \*

\*Ver figura 02 em Resultados e discussão.

**MARTE**– “[...] aqui são cidades como esta que agente vive, grande, mas eu vou lá não, fico aqui dentro ( se referindo ao Lar), sou igual a esta casa velha aqui ( mostrando a colagem). Eu tinha um cachorro... ah, não sei onde eles levaram quando me trouxeram pra cá. Na sala de aula eu nunca fui, sei ler não, nem escrever. O povo que eu morava com eles não deixaram. As outras figuras achei bonito”.



Fonte: Marte

OBS: A casa velha esta de cabeça para baixo.

**MARGARIDA**– “...isto que fui a vida inteira, cozinheira. Gosto de cozinhar. Já fiz banquetes, festa. Todo mundo me chamava. Agora , nem deixam eu entrar na cozinha... ...agora é rezar, levar a vida como der e esperar o dia que Nosso Senhor quiser vir me buscar...aqui, eu era igual a esta chefe aqui... agora tô aqui, esta velha, rir pra não chorar, né?”



Fonte: Margarida

**ICARA**– Colou 4 figuras do lado esquerdo o do papel – Uma triz de cinema, três jovens (um negro, uma asiática e um loiro), um casal em frente a torre Eiffel, partes/ assessorio de carro com os dizeres – Respeite a sinalização de trânsito.\*



Icara fala muito pouco, apenas disse que gostou das fotos, que os jovens correm muito com os carros e não respeitam ninguém. Colocou a mão nos olhos da atriz e ficou olhando para mim, então disse:

“...São claros...” ( os olhos de Isa também são claros). Perguntei, quem é? Ela disse: parece comigo quando eu era mais nova, e “esta também”, mostrando o casal . Quanto ao homem ela disse não saber quem era.

\*Ver figura no Caso Icara.

**SOL** disse: “...já aproveitei muito nesta minha vida, passeie, brinquei, namorei, mandei o homem embora porque me aborrecia muito e eu queria ter liberdade. Gosto da liberdade. Agora, né, não dá mais, tô aqui...só lembrando... tudo é quando pode, né?”



Fonte: SOL

**MAR** disse gostar muito de tudo isto. É vaidosa. Não fica sem relógio, nem batom “se ficar sem creme a pele fica ruim e fica parecendo velha”.



Fonte: Mar

**CRISTAL** disse:

“...nunca casei, não tenho filhos. Esta é a família onde morei e ajudei a criar esses meninos. Estes aqui (mostrando a gravura do pai e mãe) já morreram, por isto vim pra cá. Mas este menino que ajudei criar vem me buscar todo fim de semana... ele me levava pra passear. Já fui nestes lugar bonitos, tudinho... este jovem aqui, eu queria uma foto de um velho, mas não achei, então coloquei este mesmo, é que nem eu, sentada apreciando tudo, só olhano os acontecimento e pelejano com esta perna que eu quebrei, que graças ao moço da fisioterapia e da hidro já tá quase boa. É assim minha fia, veio num faz mais nada, só fica espiano e veno o tempo passar.”



Fonte: Cristal

**ECLIPSE-** Eclipse é surda/muda. Monstrou que a criança com down é ela, gosta de ver desenho na televisão, e tem vontade de ter um homem para cuidar dela e ela cuidar dele. Apontou o super herói e fez sinal com a mão de positivo.



Fonte: Eclipse

### Na Imaginação ativa:

**Icara** disse que tinha muito barranco caindo, umas flores pisadas no chão e ela corria para que não ficasse soterrada, até que chegou e um lugar muito bonito.

**Marte** disse: “ Na hora que eu tava pensando no caminho que eu andava, aquela hora que a senhora mandou pensar, eu só via jardim de rosas, mas tudo murcha, morta.”

**Cristal:** “ eu nem queria voltar daquele sonho, foi bom pois vi tudo como eu queria que fosse. Eu na minha casinha, fazendo as coisas do meu jeito sem ninguém pra ficar me vigiando. Tava era bom”.

**Sol** disse : “Fui para o mar. Estava toda bonita de maiô. Corria pela areia. Quando eu era moça ia à praia pois a cidade onde eu morava tinha mar. Agora nem posso colocar mais, pois estou velha”.

As demais participantes apenas disseram que foi muito bom, sem comentários adicionais.

#### COMENTÁRIOS:

ROSA participou apenas dos primeiros momentos. Na colagem justificou dizendo que não faria pois não enxerga direito. Ficou sentada à mesa junto as outras participantes.

Inesperadamente Rosa começou a falar alto com um discurso de que ali todos lhe tratavam como incompetente, como se ela fosse demente. Deu um murro na mesa e gritou: “ quero que me respeite, ninguém me entende”.

Margarida retrucou dizendo que achava que ela estava fingindo. Neste momento interfeiri convidando Rosa à sala ao lado para que eu pudesse ouvi-la com privacidade. Rosa falou, chorou por uns quinze minutos. Mais tranquila dirigiu-se ao seu quarto. Percebi que tudo o que Rosa queria era um espaço para fala, de reconhecimento e acolhimento.

## **5ª OFICINA**

DATA: 27/08/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 09 mulheres

TEMA: Quebrar resistências - ser flexível

OBJETIVO: Permitir observar os diversos movimentos que o corpo expressa e perceber o próprio ritmo. Ênfase na observação do pé e tornozelo.

MATERIAL: Folha papel A3, pinceis, tinta guache de cores variadas, cadeiras, mesas, aparelho de som, CD.

TÉCNICA: Pintura espontânea

MÚSICAS: 1- Clássicas: Jóias da Música – faixas 1 e 2.

2- Músicas Andinas – Faixas 1 e 3 do CD Luna Mística.

### **Momento I - Aquecimento**

**Alongamento sentadas:** Alongar braços, pescoço, dedos das mãos, dos pés, rotação da cabeça, do tronco e das extremidades. Observar sempre a respiração. Abrir bem a boca, arregalar os olhos, fazer caretas diversas (seguindo os movimentos do facilitador).

**Caminhar lentamente pela sala:** Prestar atenção nos pés; sentir os pés tocando o chão; caminhar com as pontas dos pés; caminhar apoiando nos calcanhares, caminhar apoiando no lado direito dos pés; caminhar com os pés para fora; marchar; bater os pés no chão; andar de forma que quiser prestando atenção de como caminha; sentir o que é mais fácil e o que é mais difícil, mais confortável e o que é mais desconfortável; imaginar o corpo como uma árvore; sentir o pé enraizando no chão; caminhar sentindo os pés agarrando no chão; abrir os braços; balançar os braços sentindo a flexibilidade da coluna; balançar o corpo e sentir o sangue percorrendo o corpo da cabeça até os pés; voltar lentamente a atenção para os pés apoiados no chão.

Obs: As participantes com dificuldade de locomoção fazer sentadas.

**Sentadas:** Massagear os pés; sentir a carne; sentir os ossos; olhar bem para os pés e perguntar: quantas vezes ao dia os percebo? Quantas vezes olho para eles? Quando e como cuido deles? O que eles me dizem agora? Para onde eles me levam? (quem quiser pode verbalizar).

### **Momento II**

Pintar a emoção do momento.

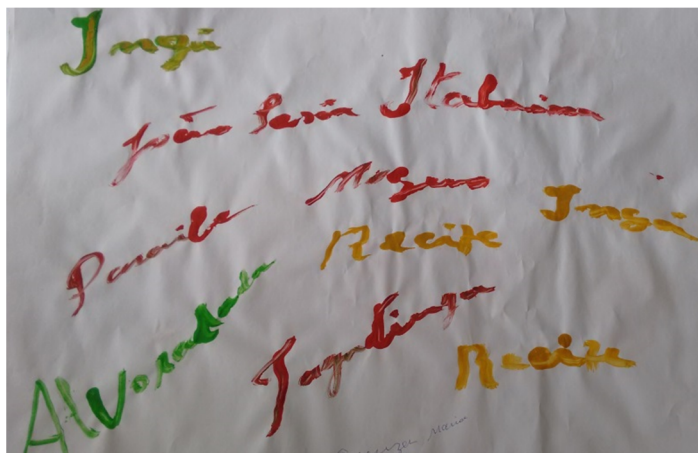
### **Momento III**

Verbalização

### **VERBALIZAÇÕES**

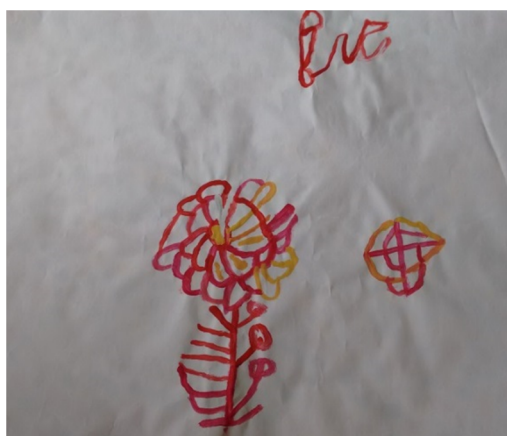
**LUA** contou uma história : “ ..estes lugar em verde, Ingu e Alvorada, Ingu foi onde nasci e Alvorada era perto. Lá eu ia com meus irmãos, minha irmão e meu irmão mais velho nadar no rio aos fins de semana, lá era muito bom. De vez em quando minha mãe e meu pai também ia e levava os pequenos. Depois mudamos para Recife, aqui este amarelo, foi bom...” “... meu pai foi trabalhar em Joao Pessoa na Paraíba, aqui de vermelho, e com minha mãe fomos pra casa da minha avó que morava em Mogeno., aqui oh, vermelho. Não foi bom não. Tinha saudades de meu pai. E foi aqui em

Mogeno que conheci meu marido, o pai de minhas filhas. Casei e vim parar aqui em xxxxx, em vermelho. Onde moro até hoje. Só mudei de lugar. Não tô mais na minha casa. Minha filha me colocou aqui neste lar. Mas não é minha casa”.



Fonte: Lua

**DÁLIA** “[...] Eu queria fazer um pé, mas começou a só sair rodinha e ficou parecendo que era uma rosa. Ai fui fazendo e parece que é uma rosa, mas não tá muito boa não. A senhora vai desculpando aí, mas não sou boa de desenho, não”. EMI parou um pouco, ficou olhando para o desenho e começou a rir e disse: “... já sei porque que eu queria desenhar o pé e só saia rodinha, é que eu ando é de rodinha mesmo sô”. (DALIA está em cadeira de rodas devido a uma artrose nos joelhos).



Fonte: Dália

**MARTE** “[...] eita, tem é bicho demais aqui. Tem dinossauro, cachorro, menino laçando um boi bravo ... aqui é um menininho que caiu , ta com as pernas pra cima e não consegue levantar... e o resto é pingo de chuva , e mato tudo colorido... fiz bem colorido para ficar alegre e não pisar em coisa feia, só bonita, espantar assombração...minha avó falava que lá em casa tinha assombração e eu ficava com medo... ( e hoje, você ainda tem medo?) “hoje às vezes eu ainda tenho medo de assombração, lá dentro no corredor dos quarto. Mas eu não estou sozinha, qualquer coisa eu grito”.\*

\*Ver figura 04 em Resultados e Discussão.

**MARGARIDA** “[... ] aqui é minha casa, esta aqui onde vivo com as outras. Esta sou eu na porta, eu sou gorda, mas aqui fiquei bem magrinha ( deu risadas), parece uma planta fincada aqui (risada). Aqui é meu quarto e minha cama. Vixe, parece é um caixão... será que ta chegando a hora?” ( hora de que?) “Uê, de ir embora encontrar com Deus. ( e se for?) “Tô preparada minha fia, é o fim de todo mundo, né?, tem que ir , não adianta num querer”. \*

\*Ver figura 05 em Resultados e Discussão

**ICARA** disse:.



“[...] não sei o que é. Tem um vazio. Parece que vai clarear, mas não chega. Comecei a lembrar da minha mãe, mas sumiu. Tá doendo aqui dentro [...] ( colocando a mão no coração) preciso me lembrar para sair daqui”.\*

Ficou me olhando, sorri para ela, ela esboçou um sorriso. Pedi que colocasse o nome e a data do dia. Ela prontamente pegou a canela escreveu seu nome ( a caneta estava ruim) , trouxe-lhe um lápis e ela escreveu a data: 11 de maio de 1923.

Obs: A data corresponde ao nascimento da sua mãe.

\*Ver pintura no Caso Icara.

**SOL** “[...] Esta era minha casa, no Rio de Janeiro. Assim, com beiral, azul e branca e tinha jardim. Era, né, agora não é mais. Tive que vir para cá para a casa do meu filho. Minha nora não pode me olhar, não sei se eu preciso de alguém para me olhar, mas me colocaram aqui e vendeu a casa lá. Agora só lembrança, minha filha...” \*

\*Ver figura 14 em Resultados e Discussão.

**MAR** “[...] aqui é meu pé, o outro e ele veio andando para cá até a minha boneca que quebrou e minha mãe não me deu outra. Este é meu cachorrinho que morreu quando eu tinha 12 anos e ele tinha 1 ano, por isso escrevi 1.12. Acho que deram veneno para ele, veneno de rato, que está aqui nesta caixa. Aqui é meu quarto, minha cama, meu guarda roupa, meu armário e a caminha de minha boneca... estas outras coisas fiz só para encher o papel e ficar mais alegre”.\*

\*Ver figura 07 em Resultados e discussão

**ROSA** disse: “[...] é minha casa, a casa que quero morar. Bem alegre”.\*

\*Ver pintura no Caso Rosa

**CRISTAL** “[...] parece uma árvore de natal, mas tá muito fininha. Só não digo que isto aqui é fogo pois é marrom, mas pode ser que é só o que restou, já queimou ( riu). Isto aqui são os raios que saem das luzes da árvore. Tá iluminando tudo...acho que fiz árvore de Natal pois é festa, e eu sempre vou para casa do menino que ajudei a criar, hoje já é home feito, pai de família, passar com a família dele e onde encontro muita gente que conheço, tudo veio que nem eu ( risos).”



Fonte: Cristal

## OBSERVAÇÕES:

Todas as participantes envolveram em todas as atividades de maneira mais espontânea. Vê-se que já estabeleceram vínculo com a terapeuta, quer dizer a aluna pesquisadora. As falas já fluem mais naturalmente. Muitas memórias emergiram. Ao falar dos desenhos as participantes riram bastante. Pela primeira vez algumas compartilharam as pinturas ( Sol, Dália, Cristal, Margarida e Marte) ou seja, mostraram e disseram para as outras o que fizeram. Até então falavam apenas para mim- aluna pesquisadora- assim que terminavam seus trabalhos.

## **6ª OFICINA**

DATA: 01/09/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 10 mulheres.

TEMA: Dançar a Criança interior

OBJETIVO: Vivenciar memórias através dos movimentos corporais nas cantigas de roda.

MATERIAL: Lenços coloridos, bonecos, livros de histórias, cantigas de roda, bola, tintas e lápis/caneta hidrocor de cores variadas, papel pardo, colchonetes, CDs.

TÉCNICA: Pintura e/ou desenho ( a escolher)

MUSICA: CD Nave dos sonhos – As mais Belas Cantigas de Roda

### **Momento I**

Alongamento – sentadas e em pé

### **Momento II**

Ao som das músicas, catá-las e brincar aos seus ritmos. Deixar que entrem no clima de brincadeiras infantis; estimular a iniciativa.

### **Momento III (Não Houve)**

Contação de história : A Bela adormecida

Sentadas em cadeiras, no chão ou deitadas em colchonetes.

### **Momento IV ( Não houve)**

Representar o que mais lhe tocou na história através da pintura ou desenho.

### **Observação:**

Hoje, após terminarem de dançar as músicas sugeridas, as participantes se sentaram e começaram a falar. O trabalho tomou outra direção que eu não esperava. Respeitei o momento das participantes e ouvi suas histórias de vida. Histórias muito profundas, sentimentos guardados a anos. Não poderia ser cortado. Permiti que falassem e me permiti ouvi-las. Todos do grupo demonstraram grande interesse em falar de suas vidas e ouviram com atenção e respeito a história das outras.

### **VERBALIZAÇÕES**

**LUA** Não disse nada. Só ouvindo atentamente as outras.

**MARTE** Disse que brincou muito no rio escondida. Apanhava muito quando sua mãe descobria. De boneca ela não gostava, nem de casinha, já bastava ter de ficar olhando menino para sua mãe ir buscar lenha. A única coisa boa era banhar no rio.

**MARGARIDA** Falou que não teve infância, desde que ela se lembra foi “ enfiada na casa dos outros trabalhando. Primeiro de babá, depois ainda pequena, subia em um banquinho para lavar louças. Foi só lida a vida toda. Nunca brinquei”.

**ICARA** Disse: “ não lembro muito( pausa) minha boneca (pausa) minha mãe ( pausa) sumiu. Sumiu tudo. Gosto de dançar, dançava quando era moça ( pausa). Agora quero ir embora para minha casa ( ficou com o olhar perdido no tempo)

**SOL** “brinquei muito, ia a escola, no Rio de Janeiro, mas meus pais eram muito severos, batia muito, colocava de castigo por qualquer coisa e eu vivia com medo, por isto não tenho saudades da infância. Formei para professora e me casou. O marido não era boa bisca e eu o mandei embora e fiquei com um filho. Naquela época mulher separada era falada, mas eu já nem ligava mais, era tao ruim com ele que foi melhor. Saía muito, me divertia, Rio de Janeiro, já viu né”. ( Deu uma piscada e risos).

**MAR** “Eu brincava com minha mãe. Só tinha eu. Tinha um tio que eu não gostava dele, tinha medo dele, tinha barba grande. Brincava com meus primo, domingo depois da missa. Na escola eu brincava não, as menina não deixava, ficava me chamando de boba. Hoje lembrei de uma menina que ficava mangano de mim e eu puxei o cabelo dela, rasguei a fita do cabelo dela. Minha mãe me bateu, mas foi bem feito pra ela[..]”

**CRISTAL** “ Eu brincava no quintal com seus irmãos, mas quando meu tio tava lá eu não ia, tinha medo dele. Depois minha mãe morreu, fui morar com a madrinha e os filhos da minha madrinha me batia. Não foi a escola e logo fui morar em outra casa para trabalhar. Não me casei, achava os home mal e judiava das mulher. Agora estou morando aqui, mas a família que morei po 28 anos é muito boa para mim. O menino que eu ajudei a criar me busca todo o fim de semana . Agora tenho tempo para brincar com os dois filhinhos dele que me chamam de vovó, e assim vamo levano a vida, né?”.

#### COMENTÁRIOS:

- Já se percebem a mudanças significativas nas falas e posturas das participantes. Naturalmente já tiram os sapatos para os trabalhos corporais.
- Já há uma autonomia de ação em algumas participantes do grupo. Elas decidiram naturalmente se sentar e falar de seus conteúdos latentes. As outras as seguiram. Eu apenas as acompanhei.
- Assim que terminaram as verbalizações foi feita uma roda e foi cantada e dançada a música “ Eterno aprendiz “de Gonzaguinha. Ao terminar, espontaneamente, elas se abraçaram.
- Observa-se a necessidade do espaço para fala e escuta incondicional. São poucos os momentos para expressar a afetividade, de serem acolhidas, abraçadas, tocadas, reconhecidas nas suas individualidades, como um sujeito que tem uma história, uma trajetória de vida, não apenas um corpo a ser cuidado.

Hoje a oficina foi inusitada. A roda de conversa que se estabeleceu e a musica Eterno aprendiz, nada estava programado. Seguiu-se o ritmo, a necessidade do grupo...



## **7ª OFICINA**

DATA: 03/09/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 11 mulheres.

TEMA: Emoções e Sentimentos

OBJETIVO: Reconhecer as emoções e sentimentos através do toque em diversas partes do corpo e perceber a respiração como elemento de equilíbrio e de harmonia.

MATERIAL: Balões de diversas cores, cadeiras, canetas, etiquetas, CDs, tintas de cores variadas, papel, pinceis.

TÉCNICA: Pintura espontânea

MÚSICAS: CD Reiki - Merlin's Magic

The Best of Kitaro – Faixas 8 e 11

### **Momento I**

Sentadas nas cadeiras, alongando braços, mãos, pescoço, ombros, passando para pernas, flexionando pés e indo ao encontro dos joelhos em um trabalho de adução e abdução do tronco. Centrando sempre na respiração (cada participante alonga de acordo com seu limite físico).

Movimentar o corpo no ritmo da música de forma sincronizada. Depois se soltar e dançar livremente.

### **Momento II**

Cada uma escolhe um balão. As som da música deslizar o balão por todo o corpo, dançar, brincar e conversar com o balão. Soltar o corpo numa viagem consigo mesma. Após estes momentos, escrever nas etiquetas todos os sentimentos que incomodam e que quer que saia de si. Colar as etiquetas no balão. Ao ar livre soltar os balões, deixando que ele leve estes sentimentos para longe.

### **Momento V ( não houve)**

Pintura espontânea.

### **Observação**

Assim que as participantes soltaram os balões voltaram e se sentaram. Devido o avançar da hora, fomos para as verbalizações.

### **Verbalizações**

**LUA** “quando cheguei na sala estava muito angustiada, pois minha filha não veio me ver esse fim de semana, mas fui dançando e me sentindo num campo de girassóis muito bonito e fiquei me sentindo leve, foi bom ter ficado aqui, eu gostei, melhorei, agora tô angustiada mais não”.

**VENTO** “ Me deu vontade de estourar o balão. Fiquei com raiva dele, mas me controlei para não dizerem que sou maluca, eu sou velha, mas não sou doida... me dão remédio, dizem que sou esquizofrênica...não acredito em nada que dizem... foi bom soltar o balão, foi bonito vê-lo no ar, queria voar também .”

**DÁLIA** \_“Minha fia, a vida é dura. Agente fica guardano as coisas aqui dentro e adocece. Escrevi tudo o que não gosto... eu escrevi não, só falei, a senhora escreveu, que nem me ensinaram a ler e escrever e isto é sofrimento. Apanhei muito da vida, fica amargura, sabe. Mas o vento tá levando tudo e tô ficano mais leve”

**MARTE** “ Meus joelho tá tudo bichado, acho que é muito peso que carreguei na vida. Foi bom escrever as coisa que num gosto. Vai embora tudo, num quero mais coisa ruim não. Tô cada dia mais veia, num dá para ficar remoeno tudo não, não adianta, né? Agora só alegria. Aqui é bom, tô aprendeno muito, nunca pude falar das minhas coisas sem ser criticada, aqui eu posso fala”.

**MARGARIDA** “Senti como se tivesse no mar. Meu sonho é conhecer o mar. Antes de vir morar no lar meu dia a dia era muito corrido, agora é uma paradeira só. Menina eu tava até esqueceno de como eu era antes de vir parar aqui. Nem me arrumar eu me arrumava mais. Só ficava me queixando. Hoje foi bom. Tudo o que não gosto mandei embora”.

**ICARA** “Tenho medo de nunca mais voltar para minha casa, aqui me sinto muito sozinha sem minhas coisas, não tem nada pra fazer. Agora estou começando a lembrar de algumas coisas, mas ainda tem um vazio nas lembranças. Hoje lembrei de que gostava de sair para dançar nos fins de semana com duas amigas e foi muito bom, pois já tinha esquecido disso”.

**SOL** “Depois que comecei vir aqui fiquei mais calma. Eu estava muito parada, só pensando em besteiras. Estou aprendendo a olhar mais para mim, para as coisas que gosto e não gosto. Hoje foi bom... mandei tudo embora, o que não gosto. Quero pensar nestas besteira mais não”.

**ROSA** “ Uê dancei foi muito. Descobri que não há idade para dançar .Foi é bom, deixar as coisa ruim ir embora”.

Rosa se soltou nos movimentos e até ensaiou alguns passou difíceis para o seu dia a dia, uma vez que anda amparada por outra pessoa, pois sua visão está muito ruim.

**CRISTAL** aeu gargalhada e disse : “o ar hoje vai ficar poluído com tantas asneira que escrevi”.

**ECLIPSE** apenas abraçou-me forte e beijou minha mão.

## **8ª OFICINA**

DATA: 08/09/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 10 mulheres.

TEMA: Criança interior

OBJETIVO: Vivenciar memórias através dos movimentos corporais e das cantigas de roda.

MATERIAL: CDs já utilizados, papéis coloridos picados, gravuras, cola, tesouras, cadeiras, mesas, aparelho de som, CD.

TÉCNICA: Colagem

MÚSICAS: Sand Glass ( Sergio Pommerening / Marcos Ariel) – CD- Voyager II

Músicas infantis – CD Arca de Noé.

### **Momento I - Aquecimento**

Alongamento sentadas: alongar braços, pescoço, dedos das mãos, dos pés, rotação da cabeça, do tronco e das extremidades. Observar sempre a respiração. Observar os movimentos do corpo. Abrir bem a boca, arregalar os olhos, fazer caretas diversas (seguindo os movimentos do facilitador).

### **Momento II**

Cantar algumas músicas do CD. Lembrar da infância. De que brincavam? O que lembram?

Brincar com o que trouxeram, permitir que conduzam as brincadeiras.

### **Momento III**

Enfeitar o CD com o material disponível.

### **Momento IV**

Verbalizações

**LUA** disse: “ Este homem está querendo ela, mas ela não quer ele. Ele já foi muito mal pra ela, agora ela não quer ele mais, mas ele tá andando atrás, e ela já arrumou outro, ele é bonito, mas não vale nada. Ela pede ele pra deixar ela em paz com suas filhas”.



Fonte: Lua

**ICARA** disse: “ O A é Agora. A moça está indo embora no barco porque o barranco está muito vermelho e pode cair em cima do hotel.”\*

\*Ver trabalho no Caso Icara.

**ROSA** “Fui colando muitas cores vivas e bonitas para alegrar este CD veio.”\*

\* Ver trabalho em Caso Rosa.

**MARTE** disse: “As cores são alegres, a borboleta vai sair voando, eu gosto das borboletas, elas antes são lagartas, sabia?, pois é, depois fica bonita assim. Essas moças me lembram das minhas amigas quando ia lá em casa. Agente cantava muito e dançava no quarto escondido do meu pai, ele não deixava agente sair. Aqui lembrei que tinha muito peixe lá em casa, agente morava perto do mar e os pescadores levavam. Era um tempo bom e ruim também, meu pai era muito bravo e batia muito. Depois ele morreu. Já tinha esquecido tudo isso, hoje veio na cabeça. Gostei de fazer isso”.



Fonte: Marte

Fonte: Sol

**MARGARIDA** disse: “não sei dizer o que fiz, é o que veio na minha cabeça. Se você olhar bem vai entender, eu já falei com você, só trabalhei nesta vida, desde menina, nas casas de família”.



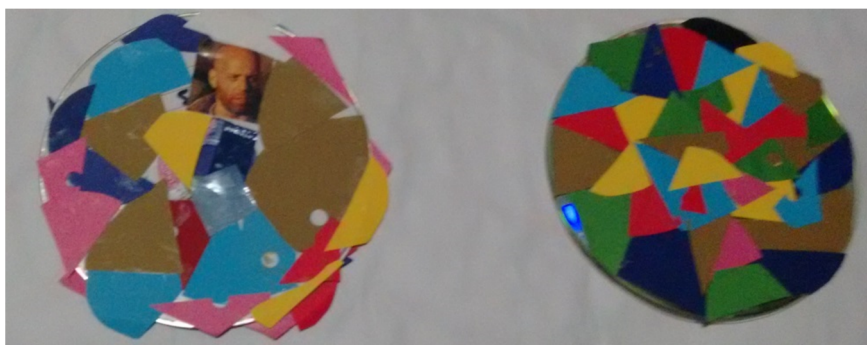
Fonte: Margarida

**SOL** disse: “ Este homem parece um artista, mas não é não, é um embusteiro, mas muita gente acreditou nele. Eu acreditei, depois vi que era bandido, caí fora”.



Fonte: Sol

**CRISTAL** disse: “Colei muitas cores para enfeitar, ficar bonito. O CD não é velho? Então tem de ficar bonito, se não ninguém quer. Quando é novo nem precisa. O homem tem cara de mal, colei ai, nem sei por que.”



Fonte: Cristal

**MAR** enfeitou dois CDs.

Disse: “Aqui é minha boneca que quebrou.. Este casal tá rino de mim e minha mãe tá falano para eu não sair de perto dela. Agora ela morreu e me deixou sozinha”.



Fonte: Mar

**MEL** enfeitou um CD dos dois lados. Papeis coloridos de várias cores, motivos infantis, uma piscina.

Disse: “Eu nunca fui em uma piscina desta, deve ser bom, né. Só nesta daqui onde moro de hidroginástica pra velhos.”

**ECLIPSE** colou de um lado figuras de uma artista e de motivo infantil e papeis de várias formas e cores. Do outro lado um homem tocando uma guitarra e papeis coloridos.

Disse que a mulher era ela e o homem irá pedi-la em casamento para poder cuidar dela e tirá-la da instituição. (ECLIPSE é surda/muda).

### **COMENTÁRIOS**

No Momento II, Mel trouxe que brincava de passar anel. Então brincamos de passar o anel. Icara chamou a atenção de algumas participantes pois as mesmas estavam deixando as mãos abertas. Instruí-as no sentido de fechar bem as mãos para que ninguém visse o que continha dentro das mãos.

Mar e Lua disseram que gostavam de brincar de roda. Lua lembrou de “Ciranda Cirandinha”. Lua cantou, foi feita a roda e a mesma conduziu a brincadeira.

Sol, Mel e Marte disseram que brincava de ‘pegador’, relataram fatos acontecidos nesta brincadeira, mas não quiseram brincar, disseram que as pernas já “não aguentam mais correr”, e riram muito.

Margarida e Cristal disseram que nunca brincaram, seus pais as colocaram “na lida”, em casa de família e Rosa falou que ajudava na lavoura desde a mais tenra idade. Todas se soltaram bastante nestas atividades

Na plástica, muitos conteúdos que emergiram parecem estar relacionados a conteúdos trazidos anteriormente.

## **9ª OFICINA**

DATA: 15/09/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 08 mulheres.

TEMA: Criança interior

OBJETIVO: Resgatar a criança ferida

MATERIAL: Tintas de cores diversas, pinceis, lápis de cor, caneta hidrocor, papeis coloridos picados, gravuras, revistas, tesoura, cola, cadeiras, mesas, aparelho de som, CD. História: Torta de Amoras (Benjamin, W. Obras escolhidas, Il. São Paulo: Brasiliense, 1987, p.219).

TÉCNICA: Escultura com bolas de papel, ou pintura e ou desenho.

MÚSICAS: Time Traveller (Sérgio Pomerrening)

Play Ground of um dreams

CD Arcar de Noé (Org. Vinicius de Moraes)

### **Momento I - Aquecimento**

Sentadas: Alongamento

Sentadas ou de pé: Dançar as músicas

### **Momento II**

Contar a história “Torta de amoras” e refletir sobre a mesma.

Deixar que os participantes também contêm outras histórias.

### **Momento III**

Representar um boneco através de desenho, pintura e ou escultura de papel.

### **Momento IV**

VERBALIZAÇÕES:

**ICARA.** : “ Isto é uma menina, acho que sou eu (pausa) Isto são asas. A cara é de menina mas o corpo parece um passarinho(pausa) eu estava pensando na minha mãe.( pausa) depois, depois, pensei em um lugar cheio de flores ( pausa) a minha casa, não sei o que meu filho fez com ela (pausa) quero ir pra lá, mas aqui não deixam sair (pausa) foi bom fazer este desenho, gostei”.\*

\*Ver desenho no Caso Icara.

**ROSA** foi a única que fez a escultura do boneco em papel. Disse: “ Era um homem baixinho, muito ruim e virou um boneco para não poder falar mais. Hi, que coisa doida esta tremedeira que me deu. Agora já passou, mas não vou pintar o boneco não, deixa este boneco branco assim, morto”.\*

Não quis tecer mais comentários a respeito de sua produção, apenas comentou que estava se sentindo leve e alegre.

\*Ver figura no Caso Rosa.

**MARTE** disse: “ Isso aqui é o sol, e as flor. Este boneco bem colorido, os olho é vivo e alegre, sou eu, com as perna e mãos torto, como as minha. Esses outros boneco são as outras pessoas que estão aqui”. Deu risada e completou “ tudo já caindo, mais pra lá do que pra cá”.



Fonte: Marte

**SOL** não desenhou boneco, mas uma casa e um jardim. Disse:

“Este é o jardim da casa onde eu morava, eu gostava de plantar, eu tinha um jardim. Hoje fico olhando este daqui e lembrando que ninguém mora na casa agora, não sei o que fizeram com ela, se ninguém tirou os bonecos de lá devem estar lá dentro da casa, eu tinha muitos bonecos. Estas flores vou dar para quem gosta, não adianta dar para quem não gosta pois jogam fora”.\*

\*Ver figura 15.

**MARGARIDA** “ É um palhaço, a menina e o menino são os filhos dele. A casa está cheia de coisas velhas. Eu gostava de palhaço , eu fui ao circo uma vez com as meninas de onde eu trabalhava, só uma vez. Era só na lida minha fia, ficou na lembrança. Queria ir de novo, se alguém me levar, né.”



Fonte: Margarida



**MAR** “Esta é minha família. Meus primo, meu pai, minha mãe e eu” (O boneco que a representa é o último na folha, em azul, e o único que não tem boca e nariz). “Este amarelo aqui, é meu tio, eu não gostava dele não. Este tio que me pos aqui depois que minha mãe morreu, porque meu pai já tinha morrido. Eu brincava muito com meus primo. As vezes eles vem aqui, mas demora muito. Fico com saudade”.



Fonte: Mar

**DALIA** fez um desenho um boneco sem nariz e sem boca e várias figuras que disse serem flores. Não comentou só ficou olhando o desenho e rindo.



Fonte: Dália

**ECLIPSE** disse que as mãos da mulher parecem garras para arranhar o homem e os pés são grandes para correr muito.



Fonte: Eclipse

#### Observações:

Participantes dançaram todas as músicas com muito ânimo. Contaram história do chapeuzinho vermelho, relembaram a música da história, bem como a história de João e Maria. Percebe-se mais alegria no grupo, mais espontaneidade e autonomia nas atividades. Na plástica também empenharam nos desenhos e em falar de seus sentimentos. Percebe-se a criança ferida sendo resgatada.

## **10ª OFICINA**

DATA: 15/09/2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 10 mulheres.

TEMA: Auto Imagem

OBJETIVO: Trabalhar a identidade

MATERIAL: Argila / tules

TÉCNICA: Modelagem

MÚSICA

- Sleepy Way – Bob Acri
- Dust of Time – Sergio Pommenering
- Forró pra Ferver – Johny Viana
- Luar do sertão / Asa Branca - Chitãozinho & Xororo
- Rio Abaixo – Renato Teixeira

### **Momento I - Aquecimento**

Alongamento ao ritmo da música.

### **Momento II**

Escolher os tules na cor que melhor lhe agrada e ao ritmo da música dançar, soltar o corpo, criando seus próprios movimentos, bailar ao ritmo do movimento do tule percebendo seus próprios movimentos, seu corpo e suas possibilidades de criação.

### **Momento III**

Fazer uma escultura de uma pessoa

### **Momento IV**

VERBALIZAÇÕES:

#### **1. TRABALHO CORPORAL:**

Quando convidadas a pegar o tule no cesto para interagir com o mesmo:

**DALIA** pegou o amarelo e disse que estava com o ouro. Está em cadeiras de roda.

**MARTE** escolheu o azul e disse que era o amor, depois trocou pelo vermelho para ficar mais alegre.

**LUA** apanhou o vermelho interagiu com ele, depois trocou pelo branco e disse que estava pegando a paz.

**VENTO** não quis dançar. So ficou olhando.

**ICARA** pegou o rosa, disse que gosta de rosa e dançou muito, com muita leveza.

**MARGARIDA** escolheu o lilás e o marrom. Depois trocou o marrom pelo laranja dizendo que marrom era muito triste, precisava colocar cor na sua vida. Ficou sentada devido a artrose.

**SOL** pegou o vermelho e o amarelo. Se enrolou nele e disse que estava fantasiada para o carnaval. Era muito bom, já dançou muito.

**ROSA** escolheu o vermelho porque é alegre.

**CRISTAL** riu muito e disse “nunca fiz isto antes”, mas pegou um tule verde e ficou enrolando na mão.

**ECLIPSE** escolheu o branco. Enrolou na cabeça e outro na cintura. Disse que era uma noiva, dançou e sorriu muito.

## 2. MODELAGEM

**VENTO** não quis pegar na argila, alegando que ia sujar a mão. Desenhou uma rosa e foi embora levando o desenho.

**DALIA.** “ O boneco quase que ficou sem perna, hii cadê o pé, será por que, heim? iii, acho que é porque eu até esqueço que tenho pernas, fico só aqui nesta cadeira e tô ficando gorda...”



Fonte: Dália

**ICARA** Modelou um boneco com pescoço grande, olhos, nariz e boca bem definidos, tronco em triângulo e braços fortes e mãos e pés pontiagudas. Os mamilos bem acentuados, pernas curtas. Genitália perfurada como se estivesse parindo algo. Como se estivesse saindo primeiro as pernas. Disse que era ela, mas não comentou nada. Só ficou olhando. Se emocionou.\*

\*Ver escultura Caso Icara.

**MARGARIDA** disse: “ Me ensina fazer um vaso, com aquele negócio, assim para apertar e sair água...”( ela se referia a um vaso sanitário. Sugeriu fazer com a técnica de rolinhos. Ela gostou e fez o vaso com a descarga. Depois modelou uma cobra e um pão de alho).

Disse “...esta cobra veio lá de fora, dali, oh! Da selva”, (mostrando os prédios e deu risada) “... da selva de pedra. Lá tá cheio de cobras...”.

Depois pegou a cobra, e transformou em um microfone de pé. Pegou mais argila e fez um homem em pé, em frente ao microfone e disse “... é um político, dizendo que vai fazer um monte de coisa boa pra gente. Tudo mentira...” Deu boas risadas.

Quando perguntada, e você? Onde está? “...ah, eu ia me fazer sentada aí no vaso, mas não fiz...faz de conta que tô aí sentada...” \*

\*Ver figura 12

**SOL** modelou um boneco com o formato de seu corpo. Olhou e disse : “Parece comigo mesmo, eita, tá feio mesmo. Olha este lado torto aqui no quadril. Meu Deus, como é feio. Antes a cara ainda ajudava, agora nem a cara... mas, agora nem ligo mais, tenho que preocupar agora com a saúde, né? Que graças a Deus ta boa. E fazendo estas coisas aqui, eu vou ficando mais alegre e até a dor no ambro sumiu...”\*

\*Ver figura 10

**ROSA** Fez um boneco com chapéu, um pilão, um jarro para colocar água e um prato com pão. “[...] fiquei lembrando lá de onde morava, na roça, pilava café[...]o jarro de barro agente levava água, e a merenda ...” [...] trabalhava o dia todo, tudo junto [...] nos cantava muito [...] foi tempo bom”.\*

\*Ver escultura no Caso Rosa

**ECLIPSE** disse que o boneco era ela, que é magra. E tem medo de aranha e cobra pois eles mordem.



Fonte: Eclipse

**CRISTAL** fez uma pessoa gorda. Depois a transformou em duas cuias com biscoitos, e disse:

“. Ah, acho que eu sou assim mesmo, gosto de comida, de pão de queijo e de biscoito caramelado com coco... eu sempre trabalhei para os outros..” ( e como foi ter trabalhado sempre para os outros?) “...importo não minha fia, já passo, também não tinha outro jeito, não tinha onde mora, fica remoeno isso não, nem sei porque continuo falano nisso. Acho que é porque não fiz outra coisa, no é?”



Fonte: Cristal

**LUA** disse: “...é eu e meu tio, o tio Antônio.., gosto muito dele. Ele tá falando para mim poder conformar em ficar aqui, pois aqui é muito melhor pra mim. As pessoas são boas e podem cuidar de mim. Fico triste, né, queria fazer minhas coisas como sempre fiz. Sempre dei conta de tudo. Agora diz que o povo tem de cuidar de mim, não entendo, to andando, to boa, mas fazer o que, veio ninguém escuta mesmo”.



Fonte: Lua

**MARTE** modelou duas figuras humanas, uma cerca e uma flor.

Disse: “o homem, o maior, é o Joao e a outra, a menor sou eu. A cerca é para o Joao não sair daí e não buli com ninguém. A flor está ainda abrindo para poder dar alegria para as pessoas”.



Fonte: Marte

## COMENTÁRIOS:

Ao ir embora :

**ICARA** abraçou-me muito e agradeceu, relatou que está gostando de fazer estes trabalhos, mas não disse por que. Ela fala muito pouco.

**DALIA** disse “... quase não vinha hoje, estava sentindo muita dor nos braços. Depois pensei, a moça é boazinha e a aula é alegre. Foi bom, a dor foi embora”

**ECLIPSE** abraçou-me, beijou minha mão, agradeceu.

**ROSA** disse que está conseguindo falar o que senti. Já até reclamou das roupas suas que estavam sumidas. Após a reclamação as roupas apareceram. Relatou que antes ela tinha medo de falar, mas agora esta perdendo o medo.

Hoje todas estavam bem descontraídas e com muita autonomia para fazer os trabalhos.

## **11ª OFICINA**

DATA: 22 de setembro de 2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 09 mulheres.

TEMA: Desejo

OBJETIVO: Entrar em contato com seus desejos levando-as a refletir sobre as possibilidades de vida .

MATERIAL: CD, Cd player, caixa, papel A4 e A3, tintas de cores variadas e pinceis, Livro de estória : Caixinha de Guardar o Tempo de Alessandra Roscoe.

TÉCNICA: Pintura espontânea

MÚSICA: Cd – Luna Mística - Faixas 7,9

Cd – Life is Beautiful – Faixas 7, 13

Cd – uAKti MAPA - Faixa 6

### **Momento I -Aquecimento**

Alongamento ao som da música.

Relaxamento dirigido, centrado na respiração e percepção corporal.

Dançar livremente a música, de pé ou sentadas de acordo com as possibilidades físicas.

### **Momento II – Contação da história**

Livro : Caixinha de guardar o tempo de Alessandra Roscoe.

### **Momento III**

Uma caixinha foi passada de mão em mão onde as senhoras deveriam dizer qual era o desejo que queriam guardar.

### **Momento IV – Pintura espontânea**

Representar o desejo através de uma pintura.

### **Momento V – Verbalizações**

### **NA DINÂMICA DA CAIXINHA**

**VENTO** “... quero que meu filho me busque para passear”.

**DALIA** - “Saúde, quero que ela melhore”

**MARTE** “Felicidades, que todas as pessoas sejam felizes e acabem as brigas”.

**MARGARIDA**- Disse Saúde, e que tinha mais coisas mas não ia dizer, só iria pensar.

**ICARA** - “Quero ir embora daqui, ir para minha casa”.

**SOL** - “Quero continuar a ter saúde.”...agente, assim que é velho pode adoecer não...”



**ROSA** – “Operar as vistas para poder enxergar melhor e fazer as pinturas e desenhos que gosto muito”.

**CRISTAL** - “Não vou dizer, so pensar”. (Deu muita risada quando pensou.)

**ECLIPSE** - “Casar”. ( falou por mímica) (E deu risada.)

### NAS PINTURAS

**DALIA** Queria fazer uma borboleta. “ mas tá parecendo não né. Tá quadrada. Mas será que ela voa? ( sorriu). Sei desenhar bem não. Se tivesse o risco eu só coloria. Mas tá valendo, né? É minha borboleta.”



Fonte: Dália

**MARTE** “ Aqui é um jardim. Muitas flores coloridas e uns meninos brincano aí se divertindo... Eu estou aqui no meio das flores, eu queria ter assim um jardim...todos felizes...”



Fonte: Icara

**ICARA** Pintou algo em vermelho no canto da folha. Disse: “...parece um pássaro precisa abrir as asas para voar ... estava pensando na minha mãe...”\*

\*Ver pintura no Caso Icara

**ROSA** “...as cores quase não enxergo. São morros, muros... Tem de subir e descer... eu? eu estou aqui atrás deste muro...preciso sair... fui fazendo e pensando que eu estava saindo, descendo o morro e chegando aqui em baixo e enxergando tudo...” \*

\*Ver pintura no Caso Rosa

**MARGARIDA** “ Este é meu jardim. Tem couve, alface, coentro, flores, um monte de coisas. Ele é suspenso, assim posso levá-lo para onde quiser e comer na hora que quiser. Aqui tudo tem hora



sabe, dá raiva às vezes,mas fico calada. Escrevi “amor” para não esquecer. Tem de amar, fica mais fácil de viver”.



Fonte: Margarida

**SOL** “ Uma casa velha. Já está caindo aos pedaços, precisa que alguém reforme ou derrube e construa outra. O jardim... tá tudo murcho, acabado, ninguém cuida. Precisa de cuidados... olha tem duas portas... porta da visita e da cozinha. Mas tá tudo trancado, ninguém entra aí, é perigoso, ela pode cair, e ninguém quer se responsabilizar. Eu queria derrubar tudo mas o povo no deixa. Fico sem ação, nè”.



Fonte: Sol

**ECLIPSE** desenhou um boneco que disse ser seu namorado, umas flores e um inseto, que ela faz um gesto de que ele vem e morde o braço.



Fonte: Eclipse

**CRISTAL** “... é uma lagarta que vem comer as flores, mas eu coloquei as flores no quadrado e a lagarta eu espetei ela aí em cima na madeira, assim ela não come. ( risada) antes eu não sabia como fazer, agora eu nem ligo mais . (lagarta?) Sim, aqui tá cheio (risadas) se não ficar esperta elas tira tudo da gente, até a vontade de viver. Eu nem ligo, por isto eu a desenhei aqui e a espetei, agora ela tá aí imobilizada. ( ela morreu?) não, se morrer não adianta, ela tem de aprender a viver com os outros( risadas) e eu é que não vou falar mais nada para não me complicar.” \*

\*Ver figura 13.

### CONSIDERAÇÕES

As senhoras hoje estavam mais descontraídas, com mais autonomia para participar de todas as atividades.

**VENTO** participou apenas dos primeiros momentos. Da pintura não quis participar alegando que estava com calor e iria ficar na varanda.

## 12ª OFICINA

DATA: 29 de setembro de 2015

LOCAL: Lar dos Velhinhos

HORÁRIO: 8h e 30min às 11hs

FACILITADORA: Nilce Maria da Silva

PARTICIPANTES: 11 mulheres.

TEMA: Revisitar / Fechamento do processo arteterapêutico

OBJETIVO: Observar e fazer leitura de todos os trabalhos feitos ao longo dos 11 encontros.

MÚSICA: Eterno aprendiz – Gonzaguinha

Morais Moreira ( variadas)

Play Ground of our dreams

### Momento I

Trabalho corporal – Alongamento e relaxamento

### Momento II

Todos os trabalhos foram expostos e os participantes apreciaram o seu processo

Leitura dos trabalhos realizados ao longo do processo

### VERBALIZAÇÕES

**LUA** “eu nunca pensei que seria capaz de fazer tudo isto. Até escrevi, faz tanto tempo que eu não escrevo. Foi muito bom, gostei, gostei muito. Estou mais alegre e dormindo melhor, acho que relaxo.”.

**VENTO** - “Eu fiz pouco desenho, até que eu gosto. Gostei da argila, desta vermelha. Aquela outra escura não gosto, nem fiz aquele dia. Na hora das músicas, gostei de movimentar meu corpo, assim bem livre. Aqui ninguém ri da gente, pois já é engraçado. Me divertia, e também dava para falar das coisas que eu não gostava. Foi bom. Eu não posso ficar falando por aí, pois dizem que sou esquizofrênica, tudo que eu falo dizem que estou maluca. Tenho certeza que erraram no meu diagnostico. Ou meu filho inventou isto só para me colocar aqui. As vezes eu esqueço as coisas, mas eu sei quando esqueço. Então, vir aqui, foi bom porque eu fazia o que eu queria e da maneira que queria. Ninguém me impunha nada. Eu queria que continuasse, depois você volta tá?”

**DALIA** “Olha, eu que fiz tudo isto? Nem to acreditano, pois eu só sabia bordar no risco e pintar dentro do risco também. E aqui eu fui inventano coisa, e fazeno e gostano de inventar. Esta aqui (indicando a primeira) agora olhando bem acho que eu estava precisando apoiar em alguma coisa, as vezes fico muito solitária. E esta, a borboleta. E, tô querendo é sair voando mesmo (risos). Muito obrigada pela senhora ter paciência comigo, e deixar fazer as coisas do jeito da gente. Nem quando eu era menina eu podia. Foi tudo muito bom. Até as dor sumiu um pouco. Naquele dia que a senhora pediu para colocar a mão onde doía e conversar com a dor, achei muito engraçado, mas sabe que funcionou? ( risadas). Engordei um pouco, mas estou sentindo mais leve. Agora que tava mesmo ficano bom e agente acostumano acabou”.

**MARTE** “ Tá bonito, colorido. Agora tudo junto ficou bonito. Fiz umas coisas doida aí. Olha, tem dinossauro aqui ( apontando), aqui (apontando outro trabalho), quanto dinossauro. Por que será que fiz tanto dinossauro? Será que já estou tão velha assim, só lembrando deles? ( risadas). As vezes vinha com dor para cá, depois nem lembrava mais dela. Este Joelho é encrencado, mas como a

senhora ensinou, eu converso com ele todo o dia, e sabe que ele esta atendendo? Ta doendo ate pouco, e quando venho pra cá, some. A senhora vai voltar, nè? Esquece de nos não, foi muito bom”

**MARGARIDA** “Que tanta coisa eu fiz. Tanta coisa feia e também bonita, gostei mesmo foi de fazer este vaso de privada. Acho que tudo de ruim eu coloquei aqui, até uma cobra tem. Tem gente que é cobra, sabe?, traíçoeira. Aqui tem muito. Precisa cuidado. Eu fico na minha so observano. Foi bom fazer isto, porque eu não posso falar com a pessoa, então quando fiz fiquei pensando nela, e como foi bom. Tudo, tudo, aqui, vou levar para o meu quarto, enfeitar lá e lembrar que se eu fiz estas coisas aqui eu posso fazer mais coisas. Quando a senhora acabar de escrever o que tem de escrever, e tiver mais tempo volta para fazer mais isto com agente, foi muito bom, acho que para todas. Fiquei mais solta, assim, sem medo de fazer algumas coisas, vou sentir falta”.

**ICARA** Se sentou em frente aos trabalhos e ficou contemplando. Chorou.

Disse: “Pensei que eu não conseguia fazer mais nada. Como consegui fazer esta menina com uma carinha alegre. Olha este aqui (apontando) era só um borrão, e estas carinhas apavoradas (Pausa)... Hum, e este (a escultura da mulher), é feio, é interessante, como fiz isto tudo? Fico emocionada só de olhar, não sei o que é (pausa). Meu filho. Eu tenho um filho, não o que vem aqui. Eu tenho outro, o que não nasceu ( chorou). Pena que terminou, a senhora ( se dirigindo a mim) deveria vir mais vezes. Melhorei muito, parece que alguma coisa aqui dentro ( colocando a mão no coração) está abrindo (pausa). Tenho me lembrado de algumas coisas, minha mente está clareando um pouco( pausa). Precisa clarear mais para eu ir embora daqui, aqui não é minha casa.” (Ficou olhando as produções e lágrimas escorreram em seu rosto. Pegou minha mão e apertou).

**SOL** “ Hihihi Já fiz melhor quando eu era professora, agora não sou mais, perdi o jeito ( risos) Já me aposentei e meu filho me colocou aqui. Nossa, olha esta casa, esta feia, caindo aos pedaços, esta aqui (a que ela fez posteriormente em outra oficina) está mais bonitinha, tem até um jardim. E este boneco aqui ( argila) ta parecendo é comigo, tudo torto. Mas so o corpo, ele esta assim por causa da coluna, mas a cabeça esta boa. Agora esta um pouquinho melhor. Aqui me lembrei de tanta coisa que eu havia esquecido. Foram bons os encontros pois eu tive a oportunidade de falar o que eu penso e estou sentindo. Aqui não pode falar muito sabe? Tem gente que não gosta de ouvir. Mas agora eu sei como falar, vou falar na hora certa. Calar mais não, agente fica engasgada e faz mal” (risos).

**MAR** “Está tudo bonito. Esta que tem minha família é a mais bonita. Aqui está todo mundo, antes da minha mãe e meu pai morrer. Eu não tenho um retrato assim com todo mundo, este vai ser o retrato. Vou por na parede do meu quarto”. ( ficou só olhando os trabalhos e sorrindo)

**ROSA** “ Minhas vistas esta muito ruim, eu só vejo as cores mais fortes. Eu gostei de fazer. Lembra que eu ia embora depois das músicas, dos exercícios? Um dia a senhora insistiu para eu pintar. Fiquei morrendo de medo de não fazer certo. Fiz e a senhora gostou. Depois, descobri que não tinha certo, era o que eu estava sentindo. Ai comecei a fazer todas as vezes que a senhora vinha. A argila foi muito boa, senti com minha mão. Descobri que posso usar minha mão para ajudar meus olhos. Ninguém falava assim comigo, só dizia que eu não podia fazer as coisas e vinha fazer para mim. Outro dia arrumei minha cama direitinho, quando a irmã chegou lá até assustou. Tomei banho sozinha, escolhi minha roupa, vesti direitinho, nada pelo avesso. Agora não preciso de ninguém para fazer isto. Fiquei alegre. Até descobri que estavam faltando roupa na minha gaveta e reclamei. Isto também eu tinha medo de fazer. Agora não tenho mais. Eu só estou ruim das vistas, não é mesmo? ”

**CRISTAL** “Vixe minha fia, tanta coisa que fiz. Nem me lembrava dessa (se referindo à colagem). Tanto lugar que eu gostaria de conhecer, mas não pude, eu não tinha dinheiro. Só ia nas férias com o povo que eu morava com eles, mas até que passei muito. Olha, foi bom os nosso encontro aqui, nos tava precisando disso. Fazer as coisas do nosso jeito. Sempre tem coisas, mas é tudo do jeito que eles querem. No inicio eu achei meio esquisito quando você falava que era como eu quisesse, mas depois fui achando é bom. Peguei mais confiança em mim. Mas volta depois para fazer mais .”

**ECLIPSE** olhou os trabalhos e ficou rindo, alegre, fazendo o sinal de positivo e levando a mão ao coração. Que gostou de fazer isto. ( É surda/muda)

## **ANEXO D**

### **MOVIMENTO VITAL EXPRESSIVO**

Movimento Vital Expressivo são técnicas psicofísicas do sistema Rio Abierto, que foi criado em 1966, na Argentina, por Maria Adela Palcos- Phd. em psicologia.

Trabalha-se, preferencialmente, em grupos mistos, utiliza-se de técnicas de relaxamento, respiração, massagem, dramatização, harmonização dos centros de energia, trabalho com a voz e meditação e é realizado em círculo, com música, como uma dança. O grupo é dirigido por um facilitador que vai fazendo movimentos que é imitado pelos participantes.

#### **Objetivo**

É um sistema de técnicas psicocorporais que tem como finalidade contribuir para o desenvolvimento integral do ser humano, oportunizando a melhoria da relação das pessoas consigo mesmas, com os outros e o encontro do seu lugar na trama universal.

#### **Imitação**

É imitativa por que esta é uma maneira de aprendizagem. O movimento realiza-se por meio do centro motor e não do centro intelectual, como é costume na cultura ocidental. Há, também, um entregar-se à plástica do outro, que produz um relaxamento interior muito grande e uma centralização da atenção. Em alguns momentos faz-se uma interpretação livre da música e, em outros, os próprios participantes dirigem o grupo, passando desta forma por três experiências básicas complementares: a de conduzir, a de ser conduzido e a de nem conduzir nem ser conduzido.

#### **O círculo**

Trabalha-se em círculo porque é uma forma de todos os participantes poderem se ver, além de ajudar a boa circulação energética e propiciar a integração entre eles, o que faz com que saiam renovados e revitalizados.

#### **Movimento**

Através do movimento exercita-se a expressão (o afirmar/negar/conciliar), o ritmo, a voz, a respiração, a coordenação, o contato, a palavra e o silêncio, buscando a integração física-energética, emocional, mental e espiritual.

#### **Expressão**

É expressiva porque considera-se que muitas das perturbações humanas têm sua origem na não expressão, ou na expressão parcial de estados emocionais. Desenvolvendo com todo o corpo e toda a voz aquela expressão que deu origem à fixação ou trava, pode-se descarregar a tensão acumulada e eliminar a fixação, e assim transitar pelas diferentes plásticas ou personagens, sem ficar prisioneiro de nenhuma delas.

#### **Música**

A música é um elemento que permite entrar em contato mais profundo com a expressão humana, pois ajuda a conseguir a continuidade no movimento, que é um fator de equilíbrio para a psique. Os diferentes ritmos ativam reflexos normalmente em estado latente ou deteriorados. Os reflexos são respostas motrizes imediatas, independente da mente, que se encontram inibidas pela educação recebida. Sua ativação produz alegria e liberação das coraças, pois contribuem para mobilizar plásticas estereotipadas e enriquecer o repertório de plásticas possíveis.

#### **Respiração**

A respiração é a única função orgânica sobre a qual se tem acesso voluntário. Desta maneira, é uma via de conexão direta com o mundo orgânico, permitindo o conhecimento de regiões

inexploradas em nós. Vale registrar que há um tipo de respiração para cada plástica, porque conforme respiro eu sou.

#### Relaxamento

A respiração acompanhada de um relaxamento conduz a níveis de consciência de grande clareza e profundidade, o que normalmente não se experimenta no dia a dia, e permite uma nova visão da realidade. Aprende-se a não só relaxar em repouso, mas também na ação. Passar rapidamente de uma expressão para outra, de uma atitude para a atitude oposta - por exemplo, da raiva para afetuosidade - requer um grau de relaxamento e ajuda a desmecanizar. Não há possibilidade de uma mudança verdadeira se, previamente, não houve relaxamento.

#### Massagem

A massagem tem como finalidade a tomada de consciência do próprio corpo, oportunizando mobilizar e flexibilizar travas corporais que aprisionam e debilitam. Ao se tocar e/ou entregar o corpo ao outro desenvolve-se também a autoconfiança, melhorando as relações interpessoais.

ROSSI, Vincenzo. La Vida em Movimiento – el sistema Río Abierto. Sanar los bloqueos emocionales. Buenos Aires: Kier, 2006.